

栄養だより 6月号



今日は何の日？

6月6日 梅の日



天文14年4月17日、京都・賀茂神社の例祭で、時の後奈良天皇が祭神を祀り、神事がおこなわれた際に梅が献上されたという故事に由来するものです。天文14年の4月17日は現在の暦では6月6日にあたります。この時期は、梅が実り収穫が本格的に始まる時期です。

梅に含まれるクエン酸は疲労回復効果に優れています。クエン酸をはじめとする様々な有機酸の働きにより、唾液や胃酸の分泌を促進し、食欲を増進する効果があるといわれています。食欲が落ち、疲れやすくなる夏バテには効果的な食材です。

参考：紀州梅田辺うめ振興協議会ホームページ



今月のレシピ

鶏肉の梅照り焼き



【1人分】 エネルギー 229kcal たんぱく質 14.2g 塩分 1.1g

材料【4人分】

鶏もも肉	320g	
片栗粉	適量	
梅干し	1~2個	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1弱
	みりん	小さじ2
	油	大さじ1
添え野菜	お好み	

作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ②梅干しは種を取り除き、たたく。Aと混ぜ合わせる。
- ③鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼き、②を加えて味を絡める。
- ④皿に③とお好みの添え野菜を盛り付ける。