

夏はやっぱり夏野菜カレー



夏野菜カレーといえばナスやパプリカ、ご家庭によってはトマト、カボチャ、それにオクラが入っていることもありますね。もちろん全て入れても味に深みができてより美味しく頂けます。食欲が減る暑い日がこれからまだまだ続きますので、食が進むドライカレーにしてご飯だけでなくナンやレタスに包んで食べてみるのも良いかもしれません。



ナスは体を冷やす

『秋ナスは嫁に食わすな』という諺にもあるように、ナスには昔から体を冷やす作用があると言われていています。ちょうど旬のナスで暑さ対策！

トマトで日焼け対策



トマトに含まれる**リコピン**という成分が、メラニン色素の生成の原因となる活性酸素を抑える作用があるため、夏の日焼け対策にうってつけ！



オクラで疲労回復



オクラに含まれる成分が総合的に作用することで免疫力を高め、疲労回復効果を発揮します。元気に遊びまわる夏休み中のお子さんにぴったりです。

パプリカで夏バテ対策



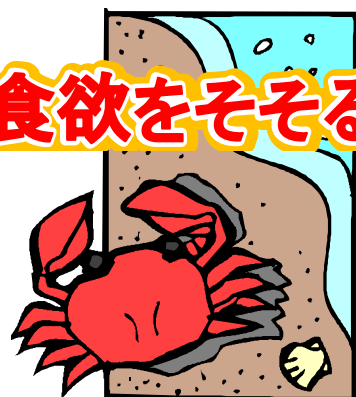
パプリカはピーマンに比べて甘味があり、苦味や青臭さがありませんので小さいお子さんでも食べやすく、更に**ビタミンC**や**カロテン**はピーマンより豊富に含まれています。夏バテ対策にもってこいですね。



カボチャで目を守る

夏は日中の強い日差しに目が疲れてしまいがちですが、カボチャに豊富に含まれる**ルテイン**という成分が紫外線から目を守る効果をもっています。

食欲をそそる栄養たっぷりの夏野菜カレーで



夏をもっと楽しもう！