

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

2月号では、自分に合った適正な体重を計算してみました。いかがでしたか？今回は肥満予防と対策についてご紹介します。まずは、クイズに挑戦してみてくださいね。

肥 満予防・対策 クイズ！

Q1 「太る」とは、体によぶんな脂肪がついてしまうことをいいます。では、体脂肪について次のうち正しいのは？

- A. 体脂肪は少ないほど良い
- B. 体重がほとんど変わっていなければ体脂肪は増えていない
- C. 見た目がスリムであれば体脂肪も少ない
- D. 消費カロリーより摂取カロリーが多いと脂肪として蓄えられる



Q2 体脂肪を1kg減らすのにどれくらいのカロリーを消費する必要があるでしょうか。

- A. 約 1000kcal
- B. 約 3000kcal
- C. 約 5000kcal
- D. 約 7000kcal

◆ 答え ◆

Q1 D. 消費カロリーより摂取カロリーが多いと脂肪として蓄えられる

運動して摂取カロリーを増やすのも大事だね！



体脂肪は消費カロリーより摂取カロリーが多い場合にあまったカロリーが脂肪となって蓄えられたものです。必要な時に燃焼してエネルギー源になるほか、寒さなどから体を守り体温を保ったり、外部の衝撃から内臓などを守るなど体に必要な働きをしているため、体には必要なものです。ところが、脂肪が過剰に蓄積されてしまういわゆる「肥満」の状態では、生活習慣病をはじめ様々な病気を引き起こすリスクが高まります。見た目がスリムであっても、筋肉が少なく体脂肪率が多い、いわゆる「隠れ肥満」タイプの可能性が。また、体重が変わっていないからといって安心してはいけません。エネルギーをたくさん消費する筋肉が減ると、基礎代謝が減ってしまうので、脂肪が増えてしまうことにつながります。

Q2 D. 約 7000kcal

体脂肪1kgを減らすためには約7000kcalを消費する必要がありますが、これはウォーキングで考えると40時間に相当します。1日、2日では無理ですよ。ただし、1ヶ月(30日)で考えると1日に消費しなければならないカロリーは、約230kcalになります。からあげでは3個分に相当します。毎日少しずつ運動と組み合わせれば、難しい話ではないですよ。1ヶ月に1～2kg減らすくらいのペースが無理なく続けられるペースです。

知っておきたい

ダイエットポイント

★まずは食生活を見直しましょう

ダイエットはむやみにカロリーコントロールしているだけでは長続きせず、うまくいかないことが多いです。上手に食べてダイエット、そんなワザを身につけましょう。

まずは食生活をみなおします。下記のポイントを確認してみましょう。

◆夜遅い食事をやめましょう

夜は昼間よりもエネルギーをためこみやすくなるので、夜遅くや寝る前の飲食は控えるようにしたいですね。また、夜遅くに食事をすると胃に負担をかけ、朝に食欲が出ない原因にもなってしまいます。

◆三角食を心がけましょう

ご飯やパンなどの「主食」、お肉、魚や大豆、大豆製品、卵などを使った「主菜」、野菜、海藻、きのこなどを使った「副菜」を交代に食べ、全体をまんべんなく食べることで、バランス良く栄養をとる食べ方です。ダイエット中ならずとも常日頃、心がけたい食べ方ですね。

◆早食い・ながら食いをやめましょう

早食いは満足感が得られず食べすぎてしまったり、後でおやつを食べてしまいがち。また、新聞やテレビを見ながらのながら食いは他のことに気をとられ、満足感もうすいたため知らぬ間に食べすぎてしまいます。脳にある満腹中枢が働くことでお腹いっぱいと感じます。満腹中枢が働くには食事をはじめてから20分かかると言われ、までに食事を終えてしまうと十分な満足感を得られません。には20分かけたいですね。



この
それ
よく噛んで
食べよう!



油を全くとらない、ご飯やパンなどを全く食べない、肉や魚を全く食べないのはいずれもバランスが悪くなり、体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。代謝が悪くなってやせにくい体になる可能性もあるので気をつけましょう。

★調理方法でカロリーカット!

ダイエット中でも揚げ物は食べたいですね。揚げ物も調理方法の選択や工夫で、カロリーを抑えることができます。揚げ物のカロリーは、油をどれだけ吸収するか(吸油)によって大きく変わります。

衣が厚くなるほど油を吸いますので、同じ材料を使っても、衣の厚さによってカロリーが変わってきます。

食材は、①表面積が大きい、②水分が多いほうが油の吸油率が高く、カロリーも高くなるのです。

から揚げはフライ、天ぷら、かき揚げに比べると衣がうすいので、吸油率は低い傾向にあります。フライや天ぷらを作るにしても、余分な粉や衣はしっかりととはたきおとすと良いですよ。

炒め物をする際は、ついつい油を使ってしまいがち。野菜を炒める油は、100gあたり小さじ1が目安。食材の下ごしらえを工夫して少量の油でも焦げない工夫をすることも大切です。たとえば野菜は電子レンジで加熱してから炒めるのもGoodです。また、フッ素加工のフライパンならこれよりも少なく済みます。

➡ 来月号では低栄養対策をご紹介します!

春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	●	●	●								●	●
新玉ねぎ				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
あさり			■	■					■			
ほたて	■	■	■	■								■
真鯛(養殖)		■	■	■								
伊予柑		★	★	★								

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

3月オススメの魚介

えび, ほたて

今回はえび、ほたてを使ったメニューをご紹介します。えびはお弁当メニューにも最適な春巻き、ほたてはまだ寒い日が続くこの時期に最適なスープメニューをご紹介します。

➡ **主菜** **もう1品**
 🌐 の **魚** をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

3月オススメの野菜

じゃが芋, 玉ねぎ

今回はじゃが芋、玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。おやつやおつまみにも最適なじゃがいもチヂミ、春を先取りした玉ねぎのさっぱり南蛮酢和えをご紹介します。

➡ **主食** **副菜**
 🌐 の **野菜** をもっと美味しく

6～9ページで紹介！

3月オススメのメニュー

今月のオススメは

8ページでご紹介！

今回はひなまつりに
オススメのデザートを
ご紹介します♪

今回はひなまつりのお飾りにも
ぴったりのデザートメニューを
つくってみましょう！



旬をもっと美味しく! ★3月4ページ★



今月は

えび

旬の魚をもっと美味しく

主菜

天ぷらやえびフライを作るときはしっぽの先を切りましょう。しっぽの先には水分が含まれ、油はねの原因になるので斜めに切り落とすのがポイントです。塩で洗ったり熱湯をかける必要はありません。

●えびの保存方法

えびの背中にある黒いすじが背ワタですが、えびの腸にあたる部分で、そのままにしておくと臭みが出る原因になります。車えびや大正えびを冷蔵保存する場合は、必ず背ワタは竹串や楊枝で除きましょう。



ひと手間でもっと美味しく!

●えびの頭や殻の活用方法

エビチリやエビフライなどを作ったあとのえびの頭や殻をそのまま捨てていませんか? 殻には動物性食物繊維が含まれているだけでなく、うま味もたっぷり。ぜひ活用したいものです。

素揚げにして塩を振ればおつまみに、焼いてから細かく砕いてふりかけにしてもよいですね。甲殻類の殻でとっただしを使ったソースはアメリカヌソースと呼ばれ、フランス料理で使われます。

えびをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

えびカレー春巻

Point

旬の味覚

洋風

普通



242
Kcal

塩分
1.4g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・むきえび … 100g
- ・かたくり粉 … 少々
- ・たけのこ(ゆで) … 50g
- ・香菜 … 1/3束
- ・塩 … 少々
- ・干しいたけ … 2枚

- (A) {
- ・カレー粉 … 小さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/3
 - ・マヨネーズ … 小さじ2
 - ・かたくり粉 … 小さじ1

- ・春巻きの皮 … 2枚
- ・揚げ油 … 適宜

●作り方

- ①えびは背わたをとり、塩とかたくり粉で洗って水分をふき取り、粗みじん切りにする。
- ②干しいたけは水で戻して石づきをとり、2cm長さの細切り、たけのこは2cm長さのせん切り、香菜は粗みじん切りにする。
- ③ボウルにえびとAを加え混ぜ、②を加えてさらに混ぜ合わせる。半分に切った春巻きの皮で細長く包み、水で溶いた小麦粉(分量外)でのりを作り、巻き終わりをしっかりと閉じる。
- ④160度の油でよく揚げる。

★体に優しいポイント★

たけのこのシャキシャキ感とえびのプリプリ感が美味しさの決め手です。カレー風味の味付けは、子どもが大好き! 冷めても美味しくいただけます。カレー粉の風味と香菜の香りをいかして調味料をセーブします。

旬をもっと美味しく! ★3月5ページ★

今月は

ほたて

旬の魚をもっと美味しく

もう1品



冷凍のほたては、皿にキッチンペーパーを敷き、ほたてを重ねないように並べ、ラップをかけて冷蔵庫で解凍します。あまり時間がないときは、凍ったまま密閉袋に入れ、ボウルに立てかけ、袋に流水をかけて解凍してもOK。解凍したほたては、水で洗ってから調理しましょう。

●ほたての選び方



◆殻つきのほたて

殻が閉じているか、触れるとすぐに閉じるもの、つまり、生きているものを選びます。

◆貝柱

光沢があり、ふっくらと盛り上がっているものが良品です。

●殻つきほたての保存方法



殻つきの場合は、殻からはずすのが正解。ウロと呼ばれる黒い部分とえらを取り除く下処理をしてから冷蔵保存します。生ものなので、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

冷凍するときは、貝柱を軽くボイルしてから、あら熱をとり、キッチンペーパーで水気をふき、密閉式の袋に入れて保存しましょう。

ほたてをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

かぶとほたてのコンソメスープ

Point

旬の味覚

洋風

簡単



70
Kcal

塩分
2.1g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・かぶ … 2個
- ・ほたて … 6個(100g)
- ・にんじん … 3cm
- ・セロリ … 5cm
- ・スープ(洋風だし) … 2 1/3 カップ
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ①かぶは茎2cmを残して葉を落とし、縦方向に皮をむいて6つに切る。
- ②にんじんは細切り、セロリは小口切りにする。
- ③なべに①、②とほたて、スープをいれ、中火で煮立てる。あくをすくい、3~4分弱火で煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

★体に優しいポイント★

かぶに含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄して血圧上昇を防ぐ働きがあります。ほたてに含まれるタウリンには、肝機能を高める働きがあります。ボリュームたっぷりの具たくさんスープです。

旬をもっと美味しく! ★3月6ページ★



の野菜をもっと美味しく

主食

今月は

じゃが芋

じゃが芋を切ったときに包丁につくのはでんぷん。このでんぷんは加熱すると粘りのもととなります。料理にとろみがつくので、カレーやシチューにもオススメです。また、レンジで加熱する場合は竹ぐしで穴をあけ、1個あたり600Wで約2分、上下をひっくり返してさらに1分加熱しましょう。

●じゃが芋の保存方法

じゃが芋の保存は気温と光に気をつけることがポイント!

保存温度は3~5度が良いとされています。

秋~冬は室内に置いておけますが、あたたかい春~夏に長期保存する場合は、新聞紙にくるんで冷蔵庫の野菜室にしまうのがおすすめ。



●じゃが芋の選び方



- ・大きすぎず、ふっくらとして丸みのあるもの
- ・皮の色は均一でむらがないもの
- ・芽が出ていないもの

芽がでているものは養分をとられて味がおちています。また、芽の部分や皮が緑がっているものは、ソラニンという毒性の成分が含まれています。その部分をとれば問題ありませんので、芽が出てきたとしても捨てないでくださいね!

じゃが芋をもっと美味しく!

じゃが芋千々ミ

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単

322
Kcal塩分
3.2g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・じゃが芋 ... 2個
 - ・青とうがらし ... 1本
- (A) {
- ・卵 ... 1個
 - ・かたくり粉 ... 大さじ1
 - ・塩 ... 小さじ1/6
- ・ごま油 ... 大さじ2
- (B) {
- ・しょうゆ ... 大さじ2
 - ・酒 ... 小さじ1
 - ・砂糖 ... 小さじ1/2
 - ・ごま油 ... 小さじ1
 - ・すりごま ... 小さじ1
 - ・粉とうがらし ... 少々

●作り方

- ①じゃが芋は皮をむいてすりおろし、水けをきる。
- ②青とうがらしは小口切りにする。
- ③①にかたくり粉と塩を入れ、溶きほぐした卵を加え混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流しいれ②を散らし、弱火で両面を焼く。
- ⑤Bを合わせたたれにつけて食べる。

★体に優しいポイント★

じゃが芋のビタミンCは加熱に強く栄養素を効率的に摂取できます。じゃが芋の主成分は糖質ですが、糖質の代謝を促すビタミンB1も豊富に含みます。表面はカリカリ、中はふんわりもっちり絶品チヂミです。

旬をもっと美味しく! ★3月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

玉ねぎ

たまねぎを切ったときに涙が出るのは、硫化アリルという成分によるもの。硫化アリルは切ったりおろしたりして細胞が破壊されると酵素によって分解され、強い刺激臭と辛味を出す揮発性の物質に変わります。よく切れる包丁を使って、細胞が壊れるのを最小限に抑えましょう。

●玉ねぎの保存方法



玉ねぎの弱点は『蒸れ』です!

買ってきたら袋から出して、かごやネットなどに入れ、風通しのよい場所で保存します。

ただし、春に早採りしてすぐに出荷される新たまねぎは、傷みやすいので冷蔵庫で保存して早めに使い切ります。

●玉ねぎの選び方



・ツヤのある茶色いもの

赤たまねぎなら赤紫がはっきりと鮮明なもの、白たまねぎは白いものほどよい。

・芽が出ている、ひげのような根が長いものは避ける。

収穫後時間が経ってしまったもの。芽や根の成長に養分を使ってしまうので、実がスカスカで味も落ちます。

玉ねぎをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

水菜とスライス玉ねぎの南蛮酢

Point

旬の味覚

和風

簡単

24
Kcal塩分
0.5g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・水菜 … 40g
- ・玉ねぎ … 小 1/2個
- ・赤とうがらし … 1/2本
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1/2

●作り方

- ①水菜は3cm長さに切り、水にさらしてシャキッとさせる。
- ②玉ねぎは繊維に直角にスライスし、水にさらす。
- ③水菜と玉ねぎの水けをきって混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④赤とうがらしは種を除いて輪切りにし、しょうゆと酢、砂糖と混ぜ合わせ、食卓で③にかける。

★体に優しいポイント★

水菜は丈夫な骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれます。酸味と辛味をきかせて塩分を抑えます。野菜の水分をしっかり切っておくと、少ない調味料でも十分味がなじむうえ、水っぽくなりにくいです。

季節をもっと楽しく! ★3月8ページ★

ひなまつり

今月はひなまつりにピッタリのデザートをご紹介しますよ!
ひしもちにそっくりのデザートは、ビックリされること間違いなし。
ホームパーティーなどのおもてなしに最適だね♪



ひなまつりのお飾りにも! 甘酒ひしもちゼリー



■ 材料 (約14×11cmの容1個分)

緑

- ・ゼラチン … 5g
- ・お湯(80℃以上) … 50ml
- ・甘酒 … 190g
- ・抹茶 … 小さじ 1/2

白

- ・ゼラチン … 5g
- ・お湯(80℃以上) … 50ml
- ・甘酒 … 190g

ピンク

- ・ゼラチン … 5g
- ・お湯(80℃以上) … 50ml
- ・甘酒 … 190g
- ・いちごジャム … 大さじ2



■ 作り方

- ① 緑からつくる。
ボウルにお湯を入れてゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かし、抹茶も溶かす。
- ② ①に甘酒を注いでさらによく混ぜ、四角い容器に流しいれて冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ③ 白をつくる。
ボウルにお湯を入れて、ゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かし、甘酒を注ぎ、よく混ぜる。
- ④ ピンクをつくる。
ボウルにお湯を入れてゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かし、いちごジャムを混ぜて甘酒を注ぎよく混ぜる。③の上に流しいれて、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ⑤ 型から抜いてひし形に形を切って整え、器に盛る。

森永製菓株式会社参照

季節をもっと楽しく！ ★3月9ページ★

備蓄食材の見直しを！

副菜

備蓄食材を簡単アレンジ！

備蓄食材の賞味期限は大丈夫ですか？

みなさん、万が一の時に備えて食材や水、懐中電灯や電池、カセットコンロなどの日用雑貨はストックしていますか。少なくとも3日分は備えるようにしましょう。水は、飲料用として1人1日 1リットルは必要です。缶詰は調理せずそのまま食べられるので、備蓄食材として活躍します。常備しておきたい食品の1つです。

また、普段使いの食品を買い置きしておくことも有効です。少し賞味期限の長い食材を買い置きしておき、賞味期限を考えながら消費していきましょう。使った分は買い足します。

今回は備蓄食品代表の缶詰を使ったアレンジメニューをご紹介します。

あると便利！

ストックおかつの豆知識

食材の保存性を高め、アレンジがきくようにしておくのがストックおかつ。調味料を上手に使っておいしく作りたいものですよね。

漬け物は、塩やしょうゆなどの塩分が食材の水分を出すことで保存性が高まったもの。マリネやピクルスは、酸のはたらきで食材のpHが酸性に傾くことで保存性がよくなります。みそに含まれる塩分や乳酸菌のはたらきによっても、腐敗菌の増殖を防ぐことができます。アレンジできやすいように、シンプルな味付けにしましょう。

冷蔵保存する場合は3~4日を目安に食べきりましょう。

いくちゃん

さんまの蒲焼き缶と玉ねぎの
カレーチーズ焼き

Point

旬の味覚

洋風

簡単

237
Kcal塩分
1.4g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- さんまの蒲焼き缶 … 2缶
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- オリーブ油 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- カレー粉 … 小さじ1/4
- ピザ用チーズ(細切り) … 20g
- イタリアンパセリ … 少々

●作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒めしんなりしたらこしょうを振る。
- 耐熱皿の底に玉ねぎを敷き詰め、さんまの蒲焼きを重ねないように並べる。缶汁を半量だけ一面にかけ、カレー粉をまんべんなく振り、チーズを振る。
- 高温に熱したオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで7~8分焼く。
- パセリをちぎって散らし、食卓で取り分ける。

★体に優しいポイント★

さんま蒲焼き缶に豊富なビタミンDは、チーズに豊富なカルシウムの吸収を高めます。蒲焼きの甘み味とカレー粉のピリ辛味をいかして減塩します。缶詰を使うので手軽につくることのできる1品です。

季節をもっと楽しく! ★3月10ページ★

Happy White Day

3月14日はホワイトデーですね。ホワイトデーはバレンタインデーにチョコレートもらった男性がお返しの贈り物をする日として、日本では根付いていますが、ホワイトデーの習慣があるのは、日本と韓国、台湾、中国の一部などの東アジア圏だけで、ヨーロッパや欧米ではあまりみられません。ホワイトデーの歴史は浅く、昭和50年代にお菓子業界の広告によってはじまりました。また、ホワイトデーという呼び名は日本固有のもので、『ホピーデー』『フラワーデー』『クッキーデー』『マシュマロデー』と呼ばれています。

恋人同士がプレゼントを贈り合う日とされ、日本のようなお返しの習慣とは意味が異なります。ホワイトデーは『いただきものにはお返しをする』という習慣のある日本ならではのイベントなんです!



黄金クリームパスタ

今回は簡単にできるごちそうメニューご紹介! バレンタインデーのお返しにもピッタリですよ!

焼肉のたれと生クリームの相性が抜群です!



■ 材料(2人分)

- ・スパゲティ(乾燥) ... 160g
- ・鶏もも肉 ... 小1枚
- ・しめじ ... 1パック
- ・エリンギ ... 1パック
- ・生しいたけ ... 2個
- ・焼肉のたれ(肉の下味用) ... 20g
- ・焼肉のたれ(味付け用) ... 80g
- ・生クリーム ... 100ml
- ・黒こしょう(荒びき) ... 少々
- ・サラダ油 ... 適量
- ・パセリ(みじん切り) ... 適宜

■ 作り方

① 鶏肉は一口大に切り、焼肉のたれで下味をつけます。きのこ類は石づきを切り、しめじは小房に分け、エリンギは縦に裂き、生しいたけは5mm幅に切ります。

フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったらきのこを加えて炒め合わせ、生クリームと焼肉のたれを加えてひと煮立ちさせます。

スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で表示より1分くらい短めに茹でます。

③のスパゲティを②に加えて約1分炒め合わせ、黒こしょうで味をととのえて、出来上がりです。

お好みでパセリを散らしてお召し上がりください。

季節をもっと楽しく! ★3月11ページ★

春のお彼岸

もう1品

お彼岸は日本だけなの?

お彼岸はインドなど他の仏教国にはない日本だけの行事です。日本では、正月など神道にまつわる行事を行う一方、仏教を説いた釈迦の教えも受け入れてきました。お彼岸は「日願」でもあるため、太陽の神を信仰する神道と結びつきやすかったという説もあります。

また、春の種まきや秋の収穫とも結びつき、自然に対する感謝や祈りがご先祖様に感謝する気持ちにもつながって、お彼岸は大切な行事となりました。

どうしてお彼岸に和菓子をお供えするの?

小豆の赤色には災難から身を守る効果があると信じられていて、邪気を払うという意味で供えられるお彼岸には、「おはぎ」を用意します。

この時期に合わせて、お饅頭・もち系・もなか・どらやきなど和菓子を中心にお供えします。

春休みにチャレンジ!

和菓子をつくってみよう

一見難しそうな和菓子ですが、今回ご紹介する和菓子レシピは大福の皮部分を電子レンジでつくることができます。

下記のレシピのほかにも、切り餅を耐熱容器に入れ水をひたひたに加え、電子レンジで加熱してやわらかくし、かたくり粉をまぶしながら餡を包むという方法もあります。

この作り方を応用して、お好きな材料を組み合わせせてお好きな和菓子を作ってみましょう。

今回のいちご大福はひなまつりにも挑戦してみたいな♪

いくちゃん



いちごの大福

Point

旬の味覚

和風

普通

158
Kcal塩分
0.0g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・いちご … 4個
- ・こしあん(市販品) … 30g
- ・白玉粉 … 50g
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・水 … 1/3カップ
- ・かたくり粉 … 適量

●作り方

- ① いちごはヘタを除いて水けをよくふく。
- ② あんを4等分にして、それぞれ丸めて手の平のくぼみにのせ、いちごを先端を上にして1個ずつのせ、あんを座布団のようにしていちごの底だけ包む。
- ③ 耐熱性ボウルに白玉粉と水、砂糖を合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分加熱し、へらでよく混ぜる。再びラップして同様に1分加熱し、もち状に伸びるまで練る。
- ④ 平らな皿かバットにかたくり粉を振り、③を熱いうちにとって、手で2つに折り返す。手でぎゅっと4等分にちぎり、1かたまりずつ手にとり、軽く丸めてから平らにのばし、帽子のようにいちごにかぶせて包む。

★体に優しいポイント★

電子レンジで簡単に、あの人気和菓子が作れます! 手作りだから、皮もあんも砂糖は控えめに。1個200kcalの大福に比べ、これなら2個食べても160kcal。フレッシュフルーツを贅沢に使って!

季節をもっと楽しく! ★3月12ページ★

乾燥する季節に

もう1品

お肌が乾燥でかさかさ。新生活もそろそろ始まるからお肌の調子をととのえたいな～
乾燥対策に効果的なポイントはあるのかな？



ふう
いくちゃん

肌は主に『たんぱく質』からつくられています。また、たんぱく質の一種であるコラーゲンは、皮膚の一番下層にある組織をつなぐ役割を担っていますが、肌のハリや健康に関与します。

たんぱく質は**ビタミンC**といっしょにとることで、コラーゲンの生成が促進されます。その他にも右の表の成分を取り入れると効果的です。

かさかさの乾燥肌には入浴で新陳代謝を高めることも大切です。シャワーだけではなく、ぬるめのお湯にゆっくり入浴しましょう。



乾燥対策に嬉しい成分

ビタミンC

コラーゲンの生成を促進
ビタミンCを多く含む食材
⇒野菜や果物

今回はいちごを使ったレシピをご紹介します!



ビタミンE

血行をよくし、肌に潤いを与える
ビタミンEを多く含む食材
⇒アーモンド かぼちゃ うなぎ など



ビタミンB2・B6

皮膚の新陳代謝を高める
ビタミンB2・B6を多く含む食材
⇒レバー サバ サンマ 牛乳 納豆 など



いちごのふわふわムース

Point

旬の味覚

洋風

普通



141
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
45分

★体に優しいポイント★

フレッシュフルーツを贅沢に使って、低脂肪＆低カロリーに！メレンゲをさっくり混ぜてふわふわに。いちごと言えばコンデンスミルク！が入っているのもうれしいですね。

●材料 (2人分)

- ・いちご … 100g
- ・砂糖 … 大さじ1/2
- ・レモン汁 … 小さじ2/3
- ・コンデンスミルク … 大さじ1
- ・粉ゼラチン … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1/2
- ・キルシュ … 小さじ1
- ・卵白 … 1/2個
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・いちご(飾り用) … 1/2個

●作り方

- ① いちごはヘタを除いて縦半分に切り、ミキサーに入れて砂糖とレモン汁を加え、攪拌する。ピューレ状になったらボウルにあげてコンデンスミルクを混ぜる。
- ② ゼラチンは水に振り入れてふやかし、電子レンジ(500W)で15秒加熱して溶かし、1に混ぜる。ボウルごと冷水につけ、ときどき混ぜながらとろみがつくまで冷やし、キルシュを加える。
- ③ 乾いたボウルに卵白と砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。
- ④ ③を②に加えて切るように混ぜ、器に流して冷やし固める。飾り用のいちごを小さく切って飾る。

季節をもっと楽しく! ★3月13ページ★

春休みのおやつ

今月は春休みのおやつにぴったりのクレープをご紹介しますよ!
いっぱいクレープの皮を焼いて、好きな具材を巻き巻きしよう。
お好みで、チョコレートソースや生クリームをつけてもいいね♪



フルーツ巻き巻き クレープパーティー



■ 材料(作りやすい分量)

- ・ホットケーキミックス ……150g
- ・卵 ……1個
- ・牛乳 ……180cc
- ・マーガリン(フライパン用) ……適量
- ・ヨーグルト ……300g
- ・砂糖 ……60g
- ・お好みのフルーツ缶詰 ……1個



■ 作り方

- ① ボウルに卵を入れて泡立て器でほぐし、牛乳を入れてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを入れてしっかりと混ぜ、柔らかめの生地を作る。
- ② 直径18~20cmのフライパンを弱火で熱し、ぬれぶきんの上で少しさます。
薄くマーガリン(またはバター)をぬって、おたまで①の約1/5量を流して
うすく広げて、弱火で両面を焼く。これをくり返して、クレープ皮を5枚作る。
食品用ラップをして冷ます。
- ③ ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜる。
- ④ フルーツ缶をあけ、汁気を切り、③に入れて混ぜる。
- ⑤ ②のクレープ皮の中央に、④を約1/5量ずつのせて、長方形になるように折りたたむ。

季節をもっと楽しく! ★3月14ページ★

乾物を使いこなそう!

— 昆布 編 —

副菜



先月は切り干し大根の使い方を覚えただけ、ほかの乾物についてもマスターしよう! 今月は昆布だよ。

STEP 1 まずはだしをとりましょう

- ◆湯だしの場合
 - ①固くしぼった布で昆布をふく
ごしごし水洗いすると、表面のうま味まで落としてしまうので注意します。
 - ②鍋に水と昆布を入れ、中火にかける
 - ③沸騰する直前に火を止め、昆布を取り出す

- ◆水だしの場合
昆布をふいた後、密閉できる容器に水と一緒に入れ、10時間ほど漬け、昆布を取り出す

STEP 2 だしをとった後の活用方法!

◆だしの保存方法
だしをいっぱい取ったときや、余ってしまった場合は冷凍保存しましょう。製氷皿にだしを入れて凍らせると、使いたい量にあわせて使うことができます。

◆だしをとった後の昆布の活用方法
水けを絞って、細かく刻み調味料と炒め合せた自家製ふりかけにしてもいいですね!

今回は昆布を使った煮物を紹介します! 佃煮感覚で楽しめます。



あさりと昆布のしょうが煮

Point

旬の味覚

和風

簡単



29 Kcal

塩分 1.5g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・あさりのむき身 ... 40g
- ・昆布 ... 10g
- ・しょうが ... 4g

- (A) {
- ・砂糖 ... 小さじ2
 - ・しょうゆ ... 小さじ1 2/3
 - ・酢 ... 小さじ2/5

●作り方

- ①あさりはざるに入れ振り洗いする。
- ②昆布は戻して短冊に切る。しょうがはせん切りにする。
- ③なべに水、②を入れて4~5分煮る。A、あさりを加え、やわらかく汁けが少なくなるまで煮る。

★体に優しいポイント★

しょうががポイントの常備菜。あさりと昆布のうま味の相乗効果で、佃煮のようで佃煮よりもあっさりの仕上がりに。うま味成分で減塩効果です。低脂肪でミネラルたっぷり。