

～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！

1月号で食品表示を見てみました。食品表示に書かれているエネルギー(kcal)や糖質、たんぱく質、脂質は1日にどれぐらいとればよいでしょうか？2月号でエネルギー、3月号ではたんぱく質についてお話ししましたので、今月号では脂質についてお話しします！

脂 質について知ろう！ クイズ

Q1 次の5つのうち、一番脂質が含まれる食品はどれでしょうか？

- A. ごはん(茶碗1杯(180g)) B. 豚肉(もも肉 100g) C. 豚肉(ばら肉 100g)
 D. 牛乳(200ml) E. プロセスチーズ(20g)

Q2 脂質に関する説明のうち、最も適切なのはどれでしょう？

- A. 常温で液体なのは主に植物性の脂肪である
 B. 常温で固体なのは主に動物性の脂肪である
 C. 「見えるアブラ」と「見えにくいアブラ」の両方を意識する必要がある
 D. 細胞膜や角膜、ホルモンの構成成分になる
 E. A～D全てあてはまる



◆ 答え ◆

Q1 C. 豚肉(ばら肉 100g)

脂質はサラダ油やバター、マヨネーズなどの油脂や肉、魚、アーモンドなどの種実などに多く含まれます。肉類の中でも特に脂身の多い食材は脂質が多く含まれるので、脂質をとり過ぎないようにするためには、脂身を取り除くなどのひと手間をかけるとよいでしょう。

◆ 脂質量 ◆ (『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』参照)

ごはん(茶碗一杯(180g)): 0.5g、豚肉(もも肉 100g): 3.6g、豚肉(ばら肉 100g): 34.6g
 牛乳(200ml): 7.6g、プロセスチーズ(20g): 5.2g

Q2 E. A～D全てあてはまる

常温で液体なのは主に菜種油やごま油などの植物性の脂肪であり、固体なのは主にバターやマーガリン、ラードなどの動物性の脂肪です。また、サラダ油やバター、ドレッシングなどの自分で調理する際に調整のできる「見えるアブラ」のほかに、揚げ物や洋菓子、菓子パン、加工食品、肉・魚・乳製品などの素材に含まれる「見えないアブラ」も意識する必要があります。

ただし、脂質には体の中でつくり出すことができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜や目の角膜、ホルモンの材料などになります。不足すると、発育の障害や、皮膚炎の原因につながるので、適度にとるようにしましょう。

知っておきたい 食品表示のポイント

★今月は脂質に注目！

栄養成分表示 (1食分(120g)あたり)	
エネルギー	347kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	13.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	1500mg
食塩相当量	3.8g



今月は食品表示に書かれている『**脂質**』についてご紹介します。まずは脂質がどんな栄養素なのかについてお話しします。

脂質ってどんな栄養素？

脂質は油脂や肉、魚、アーモンドなどの種実などに多く含まれます。脂質の一種である、コレステロールは特にレバーや卵、魚卵などに多く含まれます。

体内で脂質1gは **9 kcalのエネルギー** を産生します。これは他の糖質やたんぱく質と比べると多く、エネルギー源としてはパワフルです。しかし、脂質のとり過ぎは、エネルギーの過剰につながり、肥満の原因となってしまいます。肥満により、糖尿病や動脈硬化、脂質異常症が起こりやすくなります。

脂肪酸

〔中性脂肪の構成成分〕

飽和脂肪酸

肉類や乳・乳製品の脂肪に多く含まれます

血液中の脂質濃度の上昇に関与(脂質異常症、動脈硬化との関連が高い)

不飽和脂肪酸

植物油や魚油に多く含まれます

総コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に関与

どちらも人間の体にとって必要なものなので、魚も積極的に献立に取り入れてみましょう！

脂質は『**脂溶性ビタミン**』と呼ばれるビタミンD・A・K・Eの吸収を助ける働きもあります。お助けビタミンエース(ACE)のうち、2種類が脂溶性ビタミンにあてはまります。

脂質も適当な量が
必要なんだね！



●1日の脂質摂取目標量

総脂質の総エネルギーに占める割合脂肪エネルギー比率(%エネルギー)

	目標量(範囲) (%エネルギー)	
	男性	女性
1~2(歳)	20~30	20~30
3~5(歳)	20~30	20~30
6~7(歳)	20~30	20~30
8~9(歳)	20~30	20~30
10~11(歳)	20~30	20~30
12~14(歳)	20~30	20~30
15~17(歳)	20~30	20~30
18~29(歳)	20~30	20~30
30~49(歳)	20~30	20~30
50~69(歳)	20~30	20~30
70~(歳)	20~30	20~30
妊婦		-
授乳婦		-

■目標量は脂肪エネルギー比率(%)で示されています。
脂肪エネルギー比率(%) =
脂質(g) × 9 / 総エネルギー(kcal) × 100
※エネルギーの算出は2月号をご覧ください

脂質のとり過ぎ防止のために、脂身の多い肉や高脂肪の乳製品をとりすぎないといったことを心がけるとよいですね！



『日本人の食事摂取基準(2015年版)』参照

※ 妊婦、授乳婦では数値の掲載はありませんが、目標量がないというわけでは
ありません。通常目標量を参考にして、適度な摂取量を心がけましょう。

5月号では炭水化物についてお話しします

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！

4月オススメの魚介

あさり

今回は、先月号に引き続きあさりを使ったメニューをご紹介します。あさり由来のうまみを存分に楽しめるメニューなので、新鮮なあさがりが手に入ったらぜひ試してみてくださいね！

もう1品

🌐の魚をもっと美味しく

4ページでご紹介！

4月オススメの野菜

キャベツ、セロリ、たけのこ

今回は春が旬のキャベツ、セロリ、たけのこをそれぞれ使ったメニューをご紹介します。旬の食材が手に入ったらぜひ試してみてくださいね！

副菜

🌐の野菜をもっと美味しく

5~7ページでご紹介！

4月オススメのメニュー

今月のオススメは

14ページでご紹介！

新年度のお弁当に最適なボリュームたっぷりのメニューをご紹介します！

『黄金の味』を使ったパン弁当とおにぎり弁当の2種類をご紹介しますよ！



季節をもっと楽しく！★4月4ページ★



今月は

あ

さり



の魚をもっと美味しく

もう1品

あさはり冷凍保存も可能です。調理は凍ったままでOK。加熱してからむき身にしても冷凍保存が可能です。殻つきならみそ汁や酒蒸し、パスタなどに。むき身ならあさりご飯やめた、チャウダーなどがおいしく食べられます。食中毒を避けるためにも、しっかり加熱することをお忘れなく！

あさりに含まれる栄養素

ビタミンB₁₂

あさりにも含まれるビタミンB₁₂は赤血球の生成に欠かせません。

ほかにも貧血予防に関係のある栄養素のたんぱく質、鉄が含まれます。

あさりをもっと美味しく！

●あさりの調理方法

あさりのうま味は、コハク酸によるもの。あさはり特にこのコハク酸を多く含んでいるので、だしをとらなくても、あさりから出るうま味でおいしく食べられます。

味噌汁を作るときは、水から入れてうま味をしっかり出すのがコツです。ただし、冷凍あさはり、凍ったまま沸騰したお湯に入れたほうが風味よく仕上がります。

豆もやしとあさりのスープ

Point

旬の味覚

中華

簡単

76
Kcal塩分
1.2g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・大豆もやし … 160g
- ・あさり(殻つき) … 160g
- ・水 … 2カップ

(A)

- ・鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
- ・酒 … 大さじ1
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・ごま油 … 小さじ2

●作り方

- ① もやしはひげ根をとる。
- ② あさはりは砂抜きをしておく。
- ③ なべに水とあさりを入れて火にかけ、口が開いたら汁をこす。
- ④ ③の汁とあさり、もやし、スープの素をなべに入れて沸騰したらAで味を調える。

★体に優しいポイント★

栄養たっぷりのあさりを使った満足度大！のおかずスープです。あさはり事前に砂抜きを忘れずに行いましょう。3%程度の塩水につけて、常温で静かな暗いところに置いておきます。2時間程度が無難です。

季節をもっと楽しく！★4月5ページ★

今月は

キャベツ



の野菜をもっと美味しく

副菜

種類を変えながら、ほぼ1年中出回っているキャベツですが、この時期出回る春キャベツは葉が柔らかくみずみずしいのが特徴です。ほかにもシャキシャキとした歯ざわりの冬キャベツなどがあります。春キャベツは甘味があり柔らかいので、サラダなどの生食に向いています。

●キャベツの選び方



- ・外葉の色が濃く、花びらのように反り返っているもの
- ・芯の部分が変色してなく、直径が500円玉よりやや小さいものが食べごろ

芯の切り口が大きすぎたり、割れているものは、収穫が遅く育ちすぎてしまったものことが多いです。

●キャベツの保存方法

大外葉ともいわれる緑の濃い葉は捨てずにとっておき、新聞紙代わりとして、外側の葉を使って少し小さくなったキャベツを包んでおくと、キャベツの呼吸を妨げずに保存できます。また、水分を保つために芯の部分はくり抜いて、**ぬらしたキッチンペーパーなどを詰めて**おきましょう。カットしたキャベツは、切り口から鮮度が失われていきます。カットキャベツを買った場合は、**2~3日を目安**に使い切ったほうがよいでしょう。

キャベツをもっと美味しく！

キャベツの梅おかか和え

Point

旬の味覚

和風

簡単

41
Kcal塩分
1.0g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・キャベツ … 100g
- ・新玉ねぎ … 50g
- (A)
 - ・梅肉 … 小さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ1
 - ・みりん … 小さじ1
 - ・酢 … 小さじ1
- ・かつお節 … 1袋

●作り方

- ① キャベツは洗ってざく切り、新玉ねぎは太めのせん切りにする。
- ② 大きめのボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱容器に1を入れ軽く全体を混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ④ ③を冷水にさらし、ざるにあげる。
- ⑤ ④の水けをしっかりと絞り、②に入れて和える。かつお節を加え、さらに和える。

★体に優しいポイント★

箸休めにオススメの、甘酸っぱい和え物は、電子レンジで加熱するだけのお手軽レシピ。和える前に野菜の水けはしっかり絞りましょう。

季節をもっと楽しく！★4月6ページ★

今月は

セロリ



の野菜をもっと美味しく

副菜

食感を生かした生食、香りを生かした煮込みなど、さまざまな調理法で楽しめるセロリ。濃い緑色をしたセロリの葉には、β-カロテンが多く含まれています。さっと火を通してサラダやおひたしにしたり、炒めたり、スープの具にしたりと、いろいろアレンジしていただきましょう。

●セロリの選び方

- ・筋張って、表面のでこぼこがはっきりしているもの
- ・茎は平たいものより「の」の字をかくくらいに幅がせまく、盛りあがっているもの
- ・葉は濃い緑で黄ばみがなく、茎はきれいな黄緑や白など、全体的に色鮮やかなもの

●セロリの保存方法

葉つきのままだと、葉が水分を吸収するため、茎にスが入ってしまいます。買ってきたらすぐに**茎と葉を分けておきます**。茎の部分はぬらした新聞紙などに包んで、冷蔵庫で立てて保存しましょう。しんなりしてきたら、水につけて水分を与えたとしやんとします。

一口サイズに切って冷凍保存も可能ですが、解凍後のセロリは生食にはあまり向きません。煮込み料理など、**加熱する料理**に使いましょう。

セロリをもっと美味しく！

セロリのきんぴら

Point

旬の味覚

和風

簡単

68
Kcal塩分
1.3g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・セロリ … 1本
- ・ごま油 … 小さじ2

(A)

- ・赤とうがらしの輪切り … 1/2本
- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ1

●作り方

- ① セロリの茎は縦4つ割りにしてから斜め細切りにし、葉はざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。

★体に優しいポイント★

セロリの葉には茎の2倍近いβ-カロテンが含まれているので、無駄なく使い切りましょう！シャキシャキとした歯ごたえが美味しい1品です。

季節をもっと楽しく！★4月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

たけのこ

水煮としてはほぼ一年中出回っていますが、生のたけのこのシャキシャキとした食感を楽しめるのは、春から初夏の限られたこの期間だけです。調理法や見分け方、保存のコツを覚えておいしくいただきましょう！

●生たけのこの選び方



- ・皮にツヤがあって、切り口の断面が白く、みずみずしいもの
- ・持ったときにずっしりと重量感があるものが、水分をしっかりと含んでいるのでオススメ
- ・先端部分が緑色になっているのは、時間がたっている証拠ですので、避けたほうが無難です

●たけのこの保存方法

掘りたては生で食べられるほど新鮮なたけのこも、鮮度が落ちやすいので早めにゆでておきましょう。

米ぬかやとぎ汁などを使って、40～50分ほどゆでます。ゆであがったら火を止めて、ゆで汁につけたまま冷ましましょう。

水洗いして皮をむいたら、きれいな水につけて冷蔵庫に入れます。水を取りかえながら、1週間くらいはもちますよ。

たけのこをもっと美味しく！

きのこたけのこの
ワイン蒸し

Point

旬の味覚

洋風

簡単

35
Kcal塩分
0.6g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・生しいたけ … 60g
- ・マッシュルーム … 40g
- ・エリンギ … 40g
- ・たけのこ(ゆで) … 80g
- ・白ワイン … 大さじ1 1/3
- ・しょうゆ … 小さじ1 1/3
- ・木の芽 … 適宜

●作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを除く。しいたけはそぎ切り、マッシュルームは半分か1/4に切る。エリンギは4cm長さに切り、縦に4つ割りにする。たけのこは薄切りにする。
- ② なべに①、白ワイン、しょうゆを入れて蓋をし、中火にかけて煮立った2分くらい煮る。
- ③ ②を器に盛り、木の芽を添える。

★体に優しいポイント★

きのこはうま味のある食材だから、料理塩分を抑えるのに強い味方です。白ワインはブイヨンのひとつとして料理に使うことで、素材のうま味を引き出し、上手に塩分を抑える効果があります。

季節をもっと楽しく！★4月8ページ★

春のお祝いちらしずし

主食

おすしで春をお祝いしよう

すし飯の合わせ酢も、どんなおすしを作るかによって配合を変えると、よりおいしく仕上げることができます。魚がメインの場合は甘さを控え、野菜をたくさん使う場合は甘みを強くすると、ネタとよく合うすし飯になります。

・酢:砂糖:塩 = 9:4:1

ちらしずしなど、具を混ぜるすし向けの、**やや甘め**の味

・酢:砂糖:塩 = 9:3:1

巻きずしや箱ずし、いなりずし向けの、**標準的**な味

・酢:砂糖:塩 = 9:1:1

握りずし、棒ずしなどに向く、**甘さ控えめ**の味

もちろんお好みで使い分ければOKですが、いつもと違う配合も試してみたいはいかがでしょうか？

たけのこをもっと美味しく

たけのこは、根元に近いほどかたく繊維質になるので、先端は大きめ、根元は薄く小さめに切りましょう。

煮物にするなら横にやや厚めに、炒め物なら縦にせん切りにすると、歯ごたえよく仕上げることができますよ。

◆ いくちゃんのなるほどポイント ◆

たけのこに含まれているうま味成分は**アスパラギン酸**や**グルタミン酸**です。

アスパラギン酸は体の代謝を高め、疲労回復やスタミナアップにも効果があるといわれています。環境や気候の変化が激しい春には、ぜひ食べたい野菜のひとつですね。



たけのこと卵のちらしずし

Point

旬の味覚

和風

普通



353 Kcal

塩分 0.8g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

・卵 … 1個

(A)

・砂糖 … 少々 ・塩 … 少々

・植物油 … 小さじ1/2

・ゆでたけのこ … 100g

・さやいんげん … 20g

・ごはん … 320g

(B)

・酢 … 大さじ1 1/3 ・砂糖 … 小さじ1

・塩 … 小さじ1/6

・白いりごま … 小さじ1

●作り方

- ① 卵はAを入れ、なべに油を熱して薄焼き卵を作り、細く切っておく。
- ② たけのこは薄切り、いんげんはゆでて薄切りにする。
- ③ Bを混ぜ合わせ、あたたかいごはん混ぜ合わせて冷ましておく。
- ④ ③に①とたけのこを混ぜ入れ、ごまといんげんを飾る。

★体に優しいポイント★

新たけのこの歯ごたえとうま味をごはんに混ぜていただきます。春の訪れを感じられるちらしずしです。お祝いの場にもオススメです。

季節をもっと楽しく！★4月9ページ★

コンビーフ簡単レシピ

副菜

4月6日はコンビーフ記念日

1875年4月6日、コンビーフ独特の台形の缶がアメリカで特許登録されたことにちなみ、この日がコンビーフ記念日と制定されました。

一般的な缶詰が丸形なのに対して、コンビーフの缶詰は台形ですね。これは面積が大きい側から肉を詰めることにより、缶の中の空気を抜き、**肉の酸化を防ぎ、保存性を高める効果があるため**に台形の形にしているそうです。この缶は『枕缶』と呼ばれます。

コンビーフの特徴的な巻き取り鍵で開けるという方法は、1950年に日本で発売されたときに採用されたものです。

今回はコンビーフと旬のレタスを使った簡単レシピをご紹介します！

レタスをもっと美味しく

生で食べることが多いレタスですが、実は加熱してもとても美味しく食べられます。今回はレタスの美味しい選び方と保存方法をご紹介します。

レタスの選び方

球形のレタスは、巻きがゆるくふんわりとしていて、重過ぎないものがおすすめ。持ったときに重いものは、育ちすぎていることが多いです。外葉が淡緑色で弾力のあるものを選びましょう。

レタスの保存方法

球形のレタスは芯をくり抜いて、代わりにぬらしたキッチンペーパーを詰めておきましょう。水を嫌うので、キッチンペーパーなどで水気をふいてから冷蔵庫の野菜室へ。あまり日持ちはしませんので、なるべく早めに使い切りましょう。

レタスとコンビーフの
さっと炒め

Point

旬の味覚

洋風

簡単

136
Kcal塩分
1.2g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・レタス … 1/2玉
- ・コンビーフ … 小1缶(100g)
- ・植物油 … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・粗びき黒こしょう … 適量

●作り方

- ① レタスは2cm角大に切る。
- ② コンビーフはフォークでざっとほぐす。
- ③ 炒めなべに油を熱し、①を強火でさっと炒め、塩、こしょうをふってとり出す。
- ④ ③のなべに②を入れて軽くほぐし炒め、③を戻し入れてひと混ぜし、器に盛って黒こしょうをふる。

★体に優しいポイント★

コンビーフとレタスをさっと炒めた、スピードメニューです。コンビーフの塩けとコクがレタスとなじんで、レタスがたっぷり食べられます。

季節をもっと楽しく! ★4月10ページ★

オレンジデザート

もう1品

4月14日はオレンジデー

2月14日の「バレンタインデー」で愛を告白し、3月14日の「ホワイトデー」でその返礼をした後で、その二人の愛情を確かなものとする日とされています。オレンジやオレンジ色のプレゼントを持って相手を訪問するのだそうです。

欧米では、オレンジは樹にたくさんの実を成らせるため「繁栄」「多産」のシンボルとされ、花嫁がオレンジの花を飾る風習があり、オレンジは結婚と関係の深いものとなっています。また、オレンジの花言葉が『花嫁の喜び』であることから、愛の記念日にふさわしいと、日本を代表する柑橘類の産地であるJA全農えひめ(全国農業協同組合連合会愛媛県本部)が1994年に制定しました。

今回はオレンジを使ったデザートをご紹介します。

オレンジをもっと美味しく

オレンジは『普通オレンジ』、『ネーブルオレンジ』、『ブラッドオレンジ』の3つに分類されます。スーパーなどでよく見かけるバレンシアオレンジは普通オレンジの一つです。

◆ オレンジの選び方 ◆

- ・皮が鮮やかなオレンジ色でハリとツヤがあるもの
- ・ずっしりと重いもの

※皮がふかふかしているものやキメが粗いものは避けたほうが無難です

◆ オレンジの保存方法 ◆

風通しがよい冷暗所で保存します。ただし、温度が高くと味が落ちてしまうので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存するとよいでしょう。

豆乳寒天とオレンジの
杏仁豆腐風

Point

オレンジ
活用エスニック
他

簡単

112
Kcal塩分
0.0g調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

優しい味わいの豆乳寒天と甘酸っぱいオレンジ、最後に注いだソーダの清涼感が見事にマッチします。さわやかなデザートをお楽しみください。

●材料 (2人分)

《豆乳かん》

- ・豆乳(無調整) … 1カップ
- ・低カロリー甘味料 … 大さじ1/2
- ・粉寒天 … 小さじ1/2
- ・オレンジの実 … 1/2個
- ・オレンジの絞り汁 … 1/2個分
- ・低カロリー甘味料 … 小さじ1
- ・ソーダ … 1カップ

●作り方

- ① なべに豆乳を入れ、粉寒天を振り入れて中火にかける。混ぜながら煮て沸騰したら火を弱め、さらに混ぜながら2分煮て寒天を溶かす。低カロリー甘味料を加えて煮溶かし、火からおろす。
- ② あら熱がとれたらタッパーなどの平底の容器に流し、冷やし固める。
- ③ ②を一口大に切って器に盛り、オレンジの実を盛り合わせる。
- ④ オレンジの絞り汁に低カロリー甘味料を混ぜて溶かす。食卓に出す直前にソーダを混ぜ、③に注ぐ。

季節をもっと楽しく！ ★4月11ページ★

新年度の美味しい朝食

主食

4月12日はパン記念日

4月12日はパンの記念日です。ご存知でしたか？パンの日は1958年(昭和58年)にパン食普及協会によって制定されました。

パンのルーツは江戸時代までさかのぼります。従来の握り飯弁当に比べ、パン弁当は保存性と携帯性が高いため、戦場で重宝されました。このとき焼かれたのは乾パンのようなスタイルで、日持ちのよい『兵糧パン』と呼ばれるものでした。

長崎のオランダ館の料理方から教わった作り方だったそうです。

パンのおはなし

食パンの保存に冷蔵庫は向きません！乾燥したり、固くなってしまいます。オススメの保存方法は常温か冷凍です。冷凍する際は、空気に触れないよう、1枚1枚ラップかアルミホイルに包み、保存袋に入れて保管します。解凍するとペシヤツ となってしまうので、そのままトーストするとよいでしょう。常温で保存する場合は早めに食べきるようにしましょう。

今回は牛乳のかわりに豆乳を使ったフレンチトーストをご紹介しますよ！こげないように火加減に注意しましょう。

ぜひ作ってみてくださいね♪



豆乳フレンチトースト

Point

朝食

洋風

普通

355
Kcal塩分
1.1g調理
時間
20分

●材料(2人分)

- ・食パン(6枚切り) … 2枚
- (A)
 - ・卵 … 2個
 - ・砂糖 … 小さじ3
 - ・豆乳 … 1カップ
 - ・バニラエッセンス … 少々
- ・バター … 大さじ1/4
- ・オリーブ油 … 小さじ1弱
- ・グラニュー糖 … 小さじ1

●作り方

- ① Aを溶き混ぜ、食パンを5分浸す。途中、裏表を返す。
- ② フライパンにバターとオリーブ油を熱し、①を中火でゆっくりと焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
- ③ 切り分けてグラニュー糖を振りかける。

★体に優しいポイント★

牛乳で作るフレンチトーストもいいけれど、豆乳はもっとやさしい味わいです。弱火でゆっくり、しっかり焼くことで中にしみ込んだ卵液に火が通ります。

季節をもっと楽しく！ ★4月 12ページ★

春の行楽

主食

行楽弁当のおはなし①

春や秋の行楽シーズンは、気候もよいことから活発に体を動かす機会も多いですね。そんな時のお弁当におすすめの主食は『ご飯』です。パンや麺などの粉食に比べ、粒食のご飯は消化・吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇がゆるやか。しかも、一定レベルの血糖値が比較的長く続くので、腹持ちが良いのです。

今回オススメするのはいなりずしです。

油揚げを半分に切った後、さいばしを転がすようにすると、きれいな袋になります。ずし飯にも油揚げを煮た際の煮汁を少し加えておくと、**油揚げとご飯のなじみがよくなりますよ。**



菜の花をもっと美味しく

独特のほろ苦さと香りが春を感じさせる菜の花。かわいらしい見た目ですが、その栄養価の高さは注目したい季節の野菜です。

菜の花の選び方

菜の花は咲ききると独特のえぐ味が強くなりますので、つぼみがかたくしまっているものが新鮮です。つぼみがかたくしまっていて、葉の緑が鮮やかな乾燥していないものを選びましょう。

菜の花の保存方法

菜の花は束になって売られていることもありますが、ぎゅっとしばってあるものは傷みやすいので、はずして保存しましょう。乾燥に弱いので、しめらせたキッチンペーパーでくるんでビニールに入れて冷蔵庫へいれましょう。常温では花が咲きやすいので、冷蔵庫のほうがよいですね。

菜の花いなり

358
Kcal塩分
1.8g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・油揚げ … 3枚
- (A) { ・水 … 1/4カップ ・酒 … 小さじ1
- { ・砂糖 … 小さじ2 ・しょうゆ … 小さじ2
- { ・みりん … 小さじ2
- ・ごはん(固めに炊いたもの) … 200g
- ・菜の花 … 1/3束 ・しょうがの甘酢漬 … 30g
- (B) ・卵 … 1/2個 ・塩 … 少々 ・砂糖 … 小さじ1

●作り方

- ① 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(500W)で30秒加熱し、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせておく。
- ② 油揚げは1枚ずつキッチンペーパーで包む。重ならないよう皿に並べ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱後、軽くおさえて油を抜き半分に切る。
- ③ 大きめの耐熱皿に②を出来るだけ重ならないよう並べ、①を回しかける。全体に①をなじませ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ④ ③を取り出し裏返し、同様に1分加熱しそのまま10分ほどおいて味をなじませる。
- ⑤ 菜の花はさつとゆでて冷水にとり、水けを絞る。飾り用の菜の花を取り分け、残りは細かく刻む。しょうがの甘酢漬も細かく刻む。
- ⑥ 卵焼きを作る。耐熱容器に(B)を入れ、電子レンジ(500W)で20秒加熱し、全体を混ぜ、さらに10秒加熱して混ぜ、最後に10秒加熱する。
- ⑦ 大きめのボウルに温かいごはん⑤のしょうがを入れて混ぜ、続いて⑤の菜の花、⑥の卵焼きを入れ、卵焼きを細かく崩しながら全体を混ぜ合わせる。
- ⑧ ④の揚げに6等分にして形を整えた⑦を詰め、飾り用の菜の花をのせる。

★体に優しいポイント★

菜の花たっぷり、春らしい彩りのおいなりさんです。いなりのあげが電子レンジで手軽にできます！酢めしも甘酢しょうがを混ぜるだけ！食べたい時にすぐ作れます。

季節をもっと楽しく！ ★4月13ページ★

春の行楽

主菜

行楽弁当のおはなし②

行楽弁当でマスターしておきたいのが、**いたみにくくするテクニック**です。お弁当箱に詰めてから、数時間持ち歩くので、気温や湿度の高い日は特に気をつけたいものです。この時期はまだまだ気温が低い日が多いとはいえ、せっかくのお弁当なのでいたまないようにしたいですね。

市販のお弁当は、いたみにくくするために味付けを濃くすることもあります。薄味に仕上げたい手作りは、防腐効果のある食材を活用しましょう。

例えば、**しそ、山椒、しょうが、からし、わさび、梅干し**などがあります。それぞれの持つ香りや辛味成分、酸に抗菌、殺菌作用があります。味のアクセントにもなるので、効果的に使いたいですね！

行楽弁当にオススメ食材

お弁当の悩みの種、汁の流出を防いでくれる頼もしい食品がいくつかあります。

焼き麩やおぼろこんぶ、わかめを煮物や和え物に加えておくと、余分な汁を吸ってくれます。汁の出そうな料理のそばに詰めておくだけでも効果的です。

カットわかめはもどさずそのまま煮物や和え物に入れることができます。汁けを吸ってやわらかくなるので、手間なし&汁にじみ防止にとっても便利です。

電子レンジを使った簡単おかずをご紹介しますよ！簡単に作ることができるから忙しい朝にもオススメだよ♪



レンジ de かに玉

Point

お弁当

和風

簡単

99
Kcal塩分
0.8g調理
時間
5分

★体に優しいポイント★

お弁当に彩りを添えてくれる卵料理は、少量で卵焼きを作るのは意外と難しいものです。ですが、このレシピなら卵1個でも簡単に作れ、しかも、かにかまぼこのうま味がぎゅっと詰まったふわふわ卵に仕上がります。

●材料 (1人分)

- ・卵 … 1個
- ・かにかまぼこ … 2本
- ・牛乳 … 小さじ2
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ① 耐熱ボウルに卵を割りほぐし、ほぐしたかにかまぼこ、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 電子レンジ(600W)で1分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。さらに40秒ほどレンジで加熱し、巻きす(またはラップ)に取り出し、形を整える。
- ③ しばらくおいて、形が落ち着いたら、好みの大きさに切り分ける。

季節をもっと楽しく！ ★4月14ページ★

あなたはどっちが好み？

主食

今回は『黄金の味』を使ったお弁当メニューをご紹介します。パンメニューとおにぎりメニューはどちらがお好みですか？ボリューム満点なのでお父さんのお弁当にもオススメです！



黄金てりやきサンド

■ 作り方

- ① 鶏肉は皮目をフォークで数ヶ所刺す。レタスは手でちぎり、しっかり水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、『黄金の味』で味付けする。
- ③ トーストした食パンの片面にバターを塗り、レタス・鶏肉の順にのせ、マヨネーズで線描きしてレタスをおき、食パンではさむ。
- ④ 手のひらでしっかりおさえ、半分に切って出来上がり。

■ 材料 (2人分)

- ・食パン(8枚切り) ... 4枚
- ・鶏もも肉 ... 小2枚
- ・レタス ... 4枚
- ・エバラ黄金の味 ... 大さじ8
- ・バター ... 20g
- ・マヨネーズ ... 適量
- ・サラダ油 ... 適量

黄金肉巻むすび

■ 材料 (1人分)

- ・豚ロース薄切り肉 ... 4枚
- ・ごはん ... 200g
- ・大葉 ... 3枚(粗みじん切り)
- ・いりごま(白) ... 大さじ1
- ・エバラ黄金の味 ... 大さじ4
- ・サラダ油 ... 適量
- ・プロセスチーズ ... 適宜(約20g)
- ・焼き海苔 ... 適宜



■ 作り方

- ① ごはんに大葉・ごまを混ぜ合わせ、しっかり俵型に握る。
- ② 豚肉を広げ、ごはんを手前にのせて、きっちり巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして②を転がしながら焼く。
- ④ 肉の色が変わったら『黄金の味』を入れて焼きからめて、出来上がり。