

～食事で健康な心とからだを育もう～ 7月はいとくの食育月間！

今月はいとくの食育月間です。夏休みはお子さんと一緒に食について学ぶよい機会です。バランスのよい食事を取り、元気に毎日を過ごすためにも、今回は『5ADAY運動』についてご紹介します！

5

ADAY運動について知ろう！



『5ADAY』は1991年にアメリカで生まれた健康増進運動です。

毎日の生活で不足しがちな野菜や果物をより多く食べてもらえるよう、啓蒙活動を行っています。

『5ADAY』とは、『1日に=a day、5皿=fiveサービング(※)の野菜(350g)と、果物200gを
食べよう！』を意味します。アメリカでは活動によって、野菜と果物の摂取量が増加に伴って、生活習慣病による死亡率が減少傾向となっています。

このことを受け、日本でも2002年に『ファイブ・ア・デイ協会』が設立されました。野菜や果物の重要性を多くの人に知ってもらうため、農林水産省などの国の機関や教育機関、民間企業が協力合せて運動をすすめています。

※サービング … 食事の提供量の単位

《1日にどれぐらい食べればよいのかな?》

野菜料理

5皿分

1皿を約70gとしてカウントします。



野菜サラダ
(1人前=1皿分)



キャベツたっぷり
焼きそば
(1人前=1皿分)



けんちん汁
(1人前=0.5皿分)

野菜料理の小さなお皿を1皿分、
野菜をたっぷり使った大きなお皿を
2皿分と数えてみましょう。

果物

200g

大きな果物は1個
小さな果物は2個が目安となります。



りんご、かき、なし、
グレープフルーツ } 1個



みかん
キウイ } 2個

『5ADAY』は分かったけど、
どうして野菜を食べなければ
ならないのかな？
お肉やお魚ばかり食べて
いてはダメなのかな？



いくちゃん



野菜・果物の栄養について次ページで紹介します！

知っておきたい

食品表示のポイント

★野菜・果物に含まれる栄養素に注目！

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラル類、食物繊維には体の調子を整える働きがあります。これらの成分は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物や、肉や魚などに含まれているたんぱく質、脂質と異なり、エネルギー源や体をつくる材料になるわけではありませんが、**体内の働きをスムーズにし、健康を維持するためには不可欠**です。野菜や果物に含まれる成分をいくつかご紹介します。

ビタミンA … 目や鼻、のど、消化器官などの粘膜の維持・保護に役立ちます。

ビタミンAを多く含む野菜・果物：モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、スイカ

風邪の季節に大活躍の僕たちエースも含まれているよ！



ビタミンACE(エース)

ビタミンC … 免疫力を高め、血管や皮膚、粘膜、骨の健康維持を助けます。

ビタミンCを多く含む野菜・果物：ピーマン、ブロッコリー、モロヘイヤ、ゴーヤ、キウイフルーツ、グレープフルーツ

ビタミンE … 血行を促す働きがあり、抗酸化作用もあります。

ビタミンEを多く含む野菜・果物：かぼちゃ

カリウム … 筋肉や神経の正常な働きを維持するのに役立ちます。余分なナトリウムの排泄を促します。

カリウムを多く含む野菜：野菜やいも類などの植物性食品

じょうぶな筋肉や骨をつくるのにもビタミンやミネラルが欠かせないんだね！



食物繊維 … 腸の働きを促し、腸内環境の改善に役立ちます。

食物繊維を多く含む野菜・果物：ごぼう、かぼちゃ、干し柿、りんご

★緑黄色野菜と淡色野菜の違いとは？

野菜は『緑黄色野菜』と『淡色野菜』の2種類に分けることができます。

『緑黄色野菜』は『カロテンが可食部100gに600μg(マイクログラム)以上含まれる野菜』と厚生労働省によって定義されています。トマトやピーマンなどは、カロテンが600μg以上含まれていなくても、食べる回数や量が多いものは緑黄色野菜に分類されています。

カロテン類は**脂溶性のビタミン**なので油で調理したり、ナッツやチーズなどの油分を含む食材と組み合わせるとよいでしょう。

好きな野菜ばかり食べていませんか？

野菜に含まれる栄養素は野菜によって異なります。様々な種類の野菜をとり入れて、栄養素もバランスよくとり入れたいですね。



緑黄色野菜には、カロテン以外にもビタミンCなどの各種ビタミンやミネラルが多く含まれています。そのため、健康日本21では野菜の目標摂取量を『350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上』としています。



9ページから13ページで野菜を使ったメニューをご紹介します！

夏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
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)					●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

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。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

7月オススメの魚介

たこ, うなぎ, しじみ

今回は、たことうなぎ、しじみを使ったレシピをご紹介します。それぞれ、半夏生と土用の丑にオススメのメニューとなっています。ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

➡ **主食** **もう1品**
 🌐 の **魚** をもっと美味しく
 4~6ページで紹介!

7月オススメの野菜

香味野菜, ピーマン

今回は香味野菜とピーマンを使ったレシピをご紹介します。どちらも簡単に作ることができるメニューなので、夏の暑い時期に重宝するレシピです。

➡ **主菜** **副菜**
 🌐 の **野菜** をもっと美味しく
 7~8ページで紹介!

6月オススメのメニュー

今月のオススメは

16ページで紹介!

夏休みにオススメの
 ダイナミックなメニューを
 ご紹介します!

いつかは食べてみたい! という
 夢を叶えてくれるメニューです。
 ぜひ、夏休みに試して
 みてくださいね♪



季節をもっと楽しく！★7月4ページ★

今月は

たこ



の魚をもっと美味しく

主食



たこは鮮度が落ちやすいので、いちどに使いきれない場合は、ぬめりを取り、湯通してから冷凍保存します。塩をたっぷりと口ばしの部分にまぶし、頭と足の付け根を持ちながら円を描くようにして揉むと、吸盤についた砂やぬめりを取り除くことができますよ。

●たこの選び方



- ・足が太く、吸盤に弾力があるもの
- ・表面につやのあるもの

ぬめり(粘液)が出ていたり、足の先が黒くなっていたり、皮がはがれやすかったりするものは鮮度が落ちていることが多いので、注意が必要です。

たこをもっと美味しく！

●7月1日は半夏生

半夏生とは季節の移り変わりを表すことばの『雑節(ざっせつ)』のひとつであり、梅雨の終わりを指すことばです。農家の方にとっては畑仕事や田植えを終わらせる目安とされていました。半夏生では、たこの足のようになり作物の根がはることを願って、たこを食べる習慣が関西を中心にあります。

今回はたこを使ったメニューをご紹介します。簡単にできるので、ぜひ試してみてくださいね！

たこのガーリックピラフ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

379
Kcal塩分
1.6
g調理
時間
30分

●材料(4人分)

- ・ゆでだこ(足) … 小2本(100g)
- ・にんにく(粗みじん切り) … 2かけ分
- ・オリーブ油 … 大さじ2
- ・米 … 2カップ

(A)

- ・水 … 2 1/5カップ
- ・スープの素(固形) … 1個
- ・酒 … 大さじ1 ・塩 … 小さじ2/3

- ・粗びき黒こしょう … 少々
- ・グリーンカールなど … 適宜
- ・レモンライス … 4枚

●作り方

- ① たこの足は小指の先大に小さく刻む。
- ② 米は洗ってざるにあげ、30分おいて水けをきる。
- ③ フライパンににんにくとオリーブ油を入れて火にかけて、香ばしく炒めたら1を加えてさっとひと炒めする。
- ④ 炊飯器に②、Aを入れ、3をのせて普通に炊く。
- ⑤ 蒸らしてからほぐし混ぜ、器に盛り、粗びき黒こしょうをふり、グリーンカールとレモンを添える。

★体に優しいポイント★

炊飯器で作る簡単ピラフは、たこの食感とガーリックの香りがアクセント。黒こしょうやレモンを絞ると、また違った味わいが楽しめます。

季節をもっと楽しく！ ★7月5ページ★



の魚をもっと美味しく

主食

今月は

うなぎ

7月30日は
土用の丑の日

7月30日の土用の丑にちなみ、うなぎメニューをご紹介します。
今回ご紹介するのはただのうなぎではありません！しっかりスタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう。

《うなぎのかば焼きを温めなおすポイント》

フライパンに皮目を下にしたうなぎを入れ、酒をふって蒸し焼きにします。味が濃く感じたり、タレが焦げそうなときは、先に洗い流しておきましょう。酒の代わりに皮が浸るくらいの緑茶を入れてもOKです。5分ほど煮て水分を飛ばし、タレをかけていただきます。うなぎの固くなったコラーゲンを緑茶に含まれるカテキンが溶かすため、やわらかくなるそうですよ。



スタミナうなぎ丼



■ 材料 (2人分)

- ・うなぎの蒲焼き …… 中1尾
- ・たまねぎ(薄切り) …… 小1/2個
- ・卵 …… 2~3個
- ・ごはんどんぶり …… 2杯分
- ・エバラすき焼のたれ …… 100ml
- ・水 …… 50ml

すき焼のたれは夏場も大活躍！1本で味が決まります♪



■ 作り方

- ① 鍋に「すき焼のたれ」と水を入れて火にかけ、たまねぎを入れ、しんなりしてきたら、食べやすく切った蒲焼きを加え、さっと煮たら弱火にする。
- ② 溶き卵を回し入れ、蓋をして蒸らす。(1人前30秒が目安)
- ③ 卵が好みの状態になったら、温かいごはんのにのせて、出来上がり。

季節をもっと楽しく！★7月6ページ★

今月は

とじ
み

の魚をもっと美味しく

もう1品



しじみは夏と冬に2回旬があり、夏は7月から9月にかけて旬をむかえます。産卵を控えている時期なので栄養もたっぷり含まれています。しじみには良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれているので、食欲が減退してしまいがちな夏にとりいれたい食材のひとつです。

●しじみの砂だしの方法

1%の塩水を用意します。(水1リットルに対し、塩を10g)バットなどの平たい容器に網を敷き、その上にしじみを重ならないように並べます。そこに静かに塩水を流し入れ、暗いところで数時間放置します。網を敷くのは、吐き出した砂を再度吸わないようにするためです。夏場は3時間程度、涼しいところで砂抜きするようにしましょう。

土用の丑には土用しじみ

『土用しじみは腹ぐすり』といわれ、古くから土用にはしじみが食べられてきました。実はうなぎよりも歴史があり、土用にちなんで食べるというよりは、旬をむかえるしじみを食べてしっかりと栄養素をとり、暑い夏を乗り切ろう、という考えがあったためだといわれています。

今回はしじみを使ったみそ汁をご紹介します。前ページのうなぎと一緒どうぞ！

土用の丑の日にオススメ！

しじみと豆腐のみそ汁

Point

旬の味覚

和風

普通

82
Kcal塩分
1.2
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・しじみ … 150g
- ・木綿豆腐 … 100g
- ・長ねぎ … 1/2本
- ・水 … 2カップ
- ・だし昆布 … 5cm
- ・みそ … 小さじ2

●作り方

- ① しじみは殻をよく洗う。豆腐は小さめの角切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、さっと洗った昆布、しじみを入れて火にかける。沸騰したら昆布をとり出し、弱火にして5分ほど煮る。
- ③ みそを溶き入れ、豆腐を加えて火を強める。ひと煮立ちしたらねぎを加え、火を止める。

★体に優しいポイント★

みそ汁の定番の具、しじみと豆腐は、お酒を飲んだ翌日の疲れた胃腸にもすっと入っていくやさしい味わいです。昆布としじみでうま味たっぷりです。

季節をもっと楽しく！★7月7ページ★

今月は

香味野菜



の野菜をもっと美味しく

副菜

6～10月に旬をむかえるみょうがですが、6～8月にかけて出回る『夏みょうが』は少し小ぶりで、8月から10月にかけて出回る『秋みょうが』は少し大きいのが特徴です。一方、青じそは7月から10月に旬をむかえます。どちらの食材も、さわやかな香りが食欲を促してくれるので、夏場にとりいれたいですね！

●みょうがの選び方と保存方法

《選び方》

- ・傷がなく、色つやがあるもの
- ・ずんぐりと丸く、中身がよく詰まっているもの
- ・身がしまっているもの
- ・つぼみがでていないもの

《保存方法》

- ・しめらせたキッチンペーパーに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

香味野菜をもっと美味しく！

●しその選び方と保存方法

《選び方》

- ・葉の色が濃くて葉先までピンと張りのあるもの
- ・みずみずしく、葉の切り口が新鮮なもの

《保存方法》

ポイントは『水気を保ち、空気にふれさせない』ことです。しそを容器に入れ、切り口を水につけてから周りをビニール袋で覆ったり、水で湿らせたキッチンペーパーに2枚ずつ包んでおくなどが手軽にできる保存方法です。

なすときゅうりの香り漬け

Point

旬の味覚

和風

簡単

9
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
15分

●材料（1人分）

- ・なす … 1/3本
- ・きゅうり … 1/5本
- ・みょうが … 1/2個
- ・青じそ … 1枚
- ・塩 … 適量

●作り方

- ① なすは薄切りにして水にさらし、あく抜きしてから水けをふき取る。
- ② きゅうりも薄切り、みょうがと青じそはせん切りにする。
- ③ ビニール袋に①、②、塩を入れてよくもみ、10分ほどおく。

★体に優しいポイント★

箸休めやお弁当のおかずにおすすめの、簡単浅漬け。みょうがや青じそのすがすがしい香りは、食欲を促してくれます。作り方はとっても簡単！材料を切って、塩でもむだけです。

季節をもっと楽しく！★7月8ページ★

今月は

ピーマン



の野菜をもっと美味しく

主菜

ピーマンはビタミンCや、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは油脂と一緒に調理することで吸収率がアップします。油で炒めたり、肉やナッツ類と組み合わせて食べるとよいですね。ピーマンのビタミンCは過熱しても壊れにくいのが特徴です。

●ピーマンの選び方

- ・全体的にツヤがよく、色のきれいなもの
- ・ヘタに近い上部の盛り上がっている部分がしっかり膨らんでハリがあるもの

ヘタの周りが黒くへこんだようになっているものは傷みはじめている証拠です。このような状態のものは避けましょう。

ピーマンをもっと美味しく！

●ピーマンの保存方法

ピーマンは水気に弱い野菜なので、保存するときは水気をしっかりふき取り、ビニール袋や新聞紙で包んでおきましょう。

室温があまり高くないときなら冷暗所で4～5日保存できます。夏などで室温が高い場合は冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷蔵室やチルド室などでは低温障害をおこしてしまうので避けましょう。炒め煮やマリネなどにして常備菜や保存食にするのもオススメです！

ピーマンの肉巻き

Point

旬の味覚

洋風

普通

123
Kcal塩分
0.9
g調理
時間
15分

●材料（1人分）

- ・豚薄切り肉 …… 2枚
- ・塩、こしょう …… 少々
- ・ピーマン …… 1/2個
- ・赤パプリカ …… 15g
- ・かたくり粉 …… 小さじ1
- ・植物油 …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ、みりん …… 各小さじ2/3
- ・リーフレタス …… 適量

●作り方

- ① ピーマン、パプリカはせん切りにする。
- ② 豚肉を広げ、軽く塩、こしょうをふり、①を芯にして巻く。
- ③ 表面に薄いかたくり粉をつけ、油を熱したフライパンで転がしながら焼く。途中で水(小さじ2)を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 水けがなくなったら、しょうゆ、みりんを加えてよく絡め、しっかりと冷ましてから切り分ける。リーフレタスと一緒に盛る。

★体に優しいポイント★

子供が苦手なピーマンも、目先をかえてお肉と一緒に甘辛く味付けすれば、パクパクと食べられるひと品に。オレンジや黄色のピーマンと一緒に巻いてもカラフルで食欲をそそります。

季節をもっと楽しく！★7月9ページ★

野菜を食べよう！

副菜

野菜

1皿分

緑: ミニトマト、さやいんげん
淡: レタス

注目!

1~2ページでご紹介した『5ADAY』を生活にとりいれられるように、野菜を使ったメニューを9ページから13ページでご紹介します！プラス1品になる副菜メニューと夏休みの屋食にオススメの麺メニューです。どれも簡単にできるメニューなので、挑戦してみてくださいね。

上の緑色のアイコンは、野菜料理が何皿分なのかを示します。1日5皿を目標にして、野菜料理をとるようにしましょう。

また、『緑』は緑黄色野菜、『淡』は淡色野菜です。どちらもバランスよく食事にとりいれましょう。

◆ いくちゃんのなるほどポイント ◆

レタスは**淡色野菜**ですが、リーフレタスやサニーレタス、サンチュ、サラダ菜は**緑黄色野菜**に分類されます。レタスの**約96%が水分**ですが、生のまま食べることで多いので**ビタミンの損失が少ない**のが利点です。体内の**ナトリウム量を調節し、高血圧の予防に役立つカリウムも豊富**です。

レタスをサラダにするときは冷水にさらしてパリっとさせるのがオススメです。あまり長時間水につけておくと**ビタミンCがどんどん流れ出してしま**うので注意しましょう。また、レタスを小さくちぎるほど**表面積が大きく、ドレッシングが絡まる量も多い**ので**カロリーがアップ**してしまいます。水切りが充分でないとドレッシングをはじいてしまい、味がぼやけてしまいます。**しっかり水を切っておきましょう。**



レタスとツナのニース風サラダ

Point

旬の味覚

洋風

簡単



286
Kcal

塩分
0.7
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・レタス ... 小1/2玉
- ・ツナ缶 ... 小1缶(80g)
- ゆで卵(かたゆで) ... 1個
- ・ミニトマト ... 4個
- ・さやいんげん ... 4本
- ・イタリアンパセリ ... 適量

(A)

- ・レモン汁 ... 1/2個分
- ・オリーブ油(エキストラバージン) .. 大さじ2
- ・玉ねぎ(すりおろし) ... 大さじ1弱
- ・塩、こしょう ... 各少々
- ・パセリ(みじん切り) ... 少々

●作り方

- ① レタスはくし形に切る。
- ② ツナは粗くほぐし、ゆで卵はくし形に切る。トマトは4つに切り、いんげんはゆでて3cm長さに切る。
- ③ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 深めの器に①を盛り、②、イタリアンパセリを彩り良く盛り、③をまわしかけ、パセリをふる。

★体に優しいポイント★

大きめに切ったレタス、ツナ、ゆで卵、トマトなどたっぷりの具にレモンをきかせたドレッシングでいただく、ごちそうサラダです。

季節をもっと楽しく！★7月10ページ★

野菜

1皿分

緑：－
淡：にがうり、玉ねぎ、とうもろこし

野菜を食べよう！

副菜

お手軽夏のエスニック

ナンプラーの活用法

ナンプラーはタイで主に作られている、魚を塩で漬け込み発酵させ、出てきた水分を熱成させて作った、いわゆる『魚醤』です。発酵食品特有の強い香りがあるので好き嫌いが分かれますが、その分旨みも含まれています。アミノ酸やミネラル、ビタミンも含まれるので、夏にとりいれたい調味料のひとつでもあります。ナンプラーは今回ご紹介するような**酢の物**のほか、**炒め物**や**チャーハン**、**スープ**、**サラダのドレッシング**と様々なメニューに使えます。炒め物をする際はオイスターソースと組み合わせると、より深みがあります。チャーハンにするとときは味付けはナンプラーと塩こしょうだけでも十分美味しく仕上がります。

ナンプラーの代用

お家にナンプラーがないときの代用品を2つご紹介します。同じ魚醤の仲間である、**秋田県のしょつたる**や石川県のいしるでも代用できます。ただし、独特のエスニックの香りが欠けるので、物足りない方は**塩辛**や刻んだ**アンチョビ**を加えるとよいでしょう。また、原材料が大豆と魚とで異なりますが、同じしょうゆの仲間である『**淡口しょうゆ**』でも代用できます。酸味をプラスするために、**酢**を加えるとよいでしょう。魚醤と同様に**塩辛**や**アンチョビ**を加えると風味やうま味が加わります。

苦うりとコーンと玉ねぎの酢の物

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単

43
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
5分

●材料（2人分）

- ・苦うり … 70g
- ・とうもろこし(ゆでた実) … 40g
- ・玉ねぎ … 40g
- ・しょうが … 1/2かけ

(A)

- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1/2
- ・ナンプラー … 小さじ2/3

●作り方

- ① 苦うりは縦半分に割ってから種をわたごと除き、小口から薄切りにする。熱湯にさっと通し、色が鮮やかになったら冷水中にさらし、水けを軽く絞る。
- ② 玉ねぎは薄い半月形に切り、水にさらして水けをきる。しょうがはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、しょうがを加える。ここに苦うりと玉ねぎ、とうもろこしを加えてあえる。

★体に優しいポイント★

苦うりの苦味と歯ごたえに、コーンの甘みがアクセント。和風の酢の物ならだしが必要ですが、アミノ酸たっぷりのナンプラーを使うとことだしいらすずです。

季節をもっと楽しく！★7月11ページ★

野菜を食べよう！

主食

野菜

2皿分

緑:オクラ
淡:なす

オクラの豆知識

オクラのうぶ毛は鮮度の目安です。新鮮であればあるほど、うぶ毛がびっしりと生えています。緑色が鮮やかで、五角形の角がしっかりしたものを選ぶとよいでしょう。ヘタの切り口がみずみずしく、白いものが新鮮です。変色していたり、しなびているものは避けましょう。大きすぎるものは、苦みがあり、味が落ちるので注意です！

乾燥しないようにビニール袋などに入れてから、**冷蔵庫の野菜室**に保存するのがオススメです。固めにゆで、刻んでから冷凍庫に保存しておく、使いたい時に使えて便利です。

オクラをもっと美味しく

オクラを調理する時のポイントをご紹介します！

《下準備》

オクラは、口当たりを良くするために、塩をふってまな板の上で転がして、板ずりをしましょう。ネットに入って売られているものは、そのまま塩をふり、**ネットの中でオクラ同士をすり合わせると簡単**です。

板ずりした後は、**塩を水洗い**して落とします。

《ゆでるとき》

1～2分塩ゆでをすると緑色が色鮮やかになります。ゆですぎると色が悪くなるので注意しましょう。

《プラス1ポイント》

オクラは、細かく刻むほど**ネバネバが増す**ので、料理に合わせて切り方を変えてみましょう！

豚肉となすのカレー炒めの冷やしうどん

Point

旬の味覚

エスニック
他

普通

574
Kcal塩分
5.4
g調理
時間
20分

●材料（2人分）

・ひき肉 … 150g
・なす … 3個 ・オクラ … 4本
・にんにく、しょうがのみじん切り … 各1かけ分
・ごま油 … 大さじ1/2

(A)

・ケチャップ … 大さじ2 ・しょうゆ … 大さじ1
・みりん … 大さじ1

(B)

・カレー粉 … 小さじ2
・塩、こしょう、砂糖 … 各少々

・うどん … 2玉 ・めんつゆ … 適量

●作り方

① なすはヘタを切って縦半分になり、食べやすい大きさに切る。オクラは塩をふって板ずりをし、洗って2cm幅に切る。

② 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を加えて強火で2分ほど炒める。肉の色が変わったら、①を入れてフタをし、2分ほど蒸し焼きにする。にんにく、しょうがを加え香りが出るまで炒めたら、Aを加えて炒める。Bを加え、香りが出るまで炒め、とり出しておく。

③ うどんをは表示時間通りにゆで、ザルにあけ、流水で洗い、冷水でひきしめ、水けをしぼる。器に盛りつけ、めんつゆを入れて、②をのせてできあがり。

★体に優しいポイント★

夏野菜の代表的なすやオクラを、夏にピッタリなカレー味に。パスタもいいけど、ぶっかけうどんも合います！

季節をもっと楽しく！ ★7月12ページ★

野菜を食べよう！

主食

野菜

1皿分

緑: オクラ、モロヘイヤ
淡: -

モロヘイヤのネバネパワー

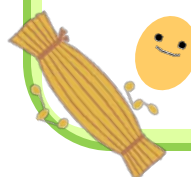
モロヘイヤは7月から9月にかけて旬を迎えます。モロヘイヤはエジプトで5000年以上前から栽培されており、古代エジプトの王が不治の病で苦しんでいたところ、モロヘイヤのスープを飲んだら治ったという説もあります。その説からアラビア語の『野菜の王様』を意味する『ムルキーヤ』が語源になっているともいわれています。その名の通り、モロヘイヤは野菜の中でもトップクラスのカロテン含有量を誇り、ほかにもビタミンB群やC、Eも豊富に含まれています。また、モロヘイヤの粘り成分には胃腸などの消化器官の粘膜を保護する働きがあります。夏場にとりいれたい食材のひとつですね。

7月10日は納豆の日！

納豆は、大豆から作られるので『主菜の仲間』になります。小鉢などに入っていて野菜のおかずと思われがちですが、肉や魚と同じたんぱく質の多い主菜なのです。『大豆は畑のお肉』と呼ばれているので同じと覚えてくださいね。

納豆は、要冷蔵商品です。常温で保存すると、納豆菌が繁殖し過ぎて、アンモニア臭が強くなり風味が損なわれます。もしも、賞味期限内に食べきれない場合は、買ったパックのまま冷凍庫に保存して、食べる前日に冷蔵庫に移して解凍がオススメです。

モロヘイヤと納豆のダブルネバネバレシピをご紹介しますよ！



オクラと納豆のかけうどん

Point

納豆活用

和風

簡単

368
Kcal塩分
2.7
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・オクラ … 4本
- ・納豆 … 1パック
- ・モロヘイヤ … 100g
- ・冷凍うどん … 2玉
- ・めんつゆ(ストレート) … 1カップ

●作り方

- ① オクラはガクを除いて塩でもみ、ゆでて小口切りにする。納豆はよくかきまぜておく。
- ② モロヘイヤは硬い茎を切り落とし、ゆでて細かくたたく。
- ③ うどんをゆでて流水でよく洗い、ざるにあげておく。
- ④ 器に③を入れ、①、②のをせ、めんつゆをかける。

★体に優しいポイント★

ゆでうどんに、刻んだ具をたっぷりのせて、のごしのよい一品。いずれのネバネバ成分も、正体は糖たんぱくのムチン。オクラのムチンが納豆のたんぱく質の消化を助け、スタミナ増強に効果を発揮します。

季節をもっと楽しく！ ★7月13ページ★

野菜を食べよう！

主食

野菜

1皿分

緑: ミニトマト、長ネギ
 淡: レタス、きゅうり

前ページに引き続き、納豆を使った麺メニューをご紹介します！
 和食イメージの納豆を洋風メニューでいただきます。麺や丼などの単品メニューは栄養が偏りがちですが、納豆・野菜を加えることで、たんぱく質やビタミン、ミネラルを補給できるので、栄養バランスもよくなりますね！

レタス納豆パスタ



■ 材料 (2人分)

- ・オーマイ スパゲッティ 1.3mm ... 200g
- ・エキストラバージンオリーブオイル ... 小さじ1
- ・納豆 ... 100g
- ・からし ... 適量
- ・めんつゆ(ストレート) ... 1カップ
- ・レタス ... 80g
- ・長ねぎ ... 1/4本分
- ・きゅうり ... 1本
- ・ミニトマト ... 3個
- ・マヨネーズ ... 適量

■ 作り方

- ① めんつゆ、エキストラバージンオリーブオイルを混ぜ合わせる。納豆、からし、めんつゆ半量で加えて泡がたつまでよく溶いておく。
- ② レタスは一口大にちぎり、長ねぎは斜め切り、きゅうりは細切りにし、それぞれ水にさらしてシャキッとさせる。
- ③ たっぶりの湯に塩1%を加え、スパゲッティを4分30秒茹で、冷水にとって冷し、水気をよくふきとる。
- ④ 器に③のスパゲッティ、②の野菜、くし形に切ったミニトマトを盛り合わせる。
- ⑤ 納豆をのせ、残りのめんつゆを全体にかけ、お好みでマヨネーズを添える。

日本製粉株式会社参照



冷たいパスタは細い麺がオススメだよ！
 ほかのスパゲッティを使うときは、袋に表記されているゆで時間で調理してくださいね。

季節をもっと楽しく！ ★7月14ページ★

七夕のとおきメニュー

主食

7月7日は七夕です。七夕にオススメのメニューを2ページにわたってご紹介します！

7月7日は『乾麺の日』でもあるので、このページではそうめんを使ったメニューをご紹介します。夏が旬のオクラは輪切りにすると、断面が星形になるので七夕メニューを彩るのにオススメの食材です。お子さんと一緒ににんじんを星形の型でくり抜いてみましょう。ほかにもチーズを星形にしてのせてもよいですね。



七夕そうめん

■ 材料 (2人分)

・そうめん(乾燥)	...	2束
・豚挽き肉	...	200g
・にんじん	...	1/4本
・オクラ	...	2本
・卵	...	2個
・鶏がらスープ	...	150ml
・エバラ黄金の味	...	大さじ4
・豆板醤	...	小さじ1/2
・水溶き片栗粉	...	適量
・塩	...	少々
・サラダ油	...	適量

エバラ黄金の味と鶏がらスープ、豆板醤を使って、スタミナそうめんに変身！お子様や辛みが苦手な方は豆板醤は加えないようにしましょう。



■ 作り方

- ① にんじんは薄切りにしてから星形で型抜きし、下茹でする。余ったものはみじん切りにする。オクラはガクを取って板ずりし、小口切りにします。卵は塩少々を加え、錦糸卵を作る。
- ② フライパンを熱し、挽き肉と①のみじん切りにしたにんじんを炒め、鶏がらスープ・『黄金の味』・豆板醤を加えて煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ そうめんは表示通りに茹で、冷水でもみ洗いし、水気を切る。
- ④ 器に③を盛り、①・②をのせて、出来上がり。

季節をもっと楽しく! ★7月15ページ★

七夕のとおきデザート

もう1品



甘酒きらきらゼリー

かき氷シロップは、いちごシロップやメロンシロップで作っても楽しいね! ピンクやみどりのお星さまができるよ♪



■ 材料 (4人分)

- | | | | |
|---|-----------------|----------|--------------------|
| A | ・森永甘酒または森永冷やし甘酒 | 1本(190g) | |
| | ・森永クックゼラチン | 5g(1袋) | |
| B | ・ブルーハワイシロップ | 大さじ3 | ・水 3/4カップ |
| | ・砂糖 | 小さじ1 | ・森永クックゼラチン 5g(1袋) |
| C | ・レモン果汁 | 大さじ1 | ・水 1と1/4カップ(250ml) |
| | ・砂糖 | 大さじ3 | ・森永クックゼラチン 5g(1袋) |

- ・フルーツミックス缶(みかん、パイナップル、黄桃など)
- ・チェリー水煮 8個

適量

※この製品は酒粕が入っていますので、運転時などや、お子様、お酒に弱い方、妊娠・授乳期の方はご注意ください。
酒粕使用 アルコール分1%未満



■ 作り方

- 甘酒ゼリーを作る。(Aの材料を使用)
森永甘酒または森永冷やし甘酒の分量の中から50g森永クックゼラチンを耐熱容器に入れ、よくかき混ぜ、電子レンジ(500W)で約40秒加熱する。液体のふちがふつつつと煮立つまで加熱し、全体を混ぜる。残りの森永甘酒または森永冷やし甘酒と混ぜ合わせ、平らなバットに流し入れる。
- ブルーゼリーを作る。(Bの材料を使用)
水、砂糖、森永クックゼラチンを耐熱容器に入れ、よくかき混ぜ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。全体を混ぜたら、ブルーハワイシロップを混ぜ合わせ、平らなバットに流し入れる。
- レモンゼリーを作る。(Cの材料を使用)
水、砂糖、森永クックゼラチンを耐熱容器に入れ、よくかき混ぜ、電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。全体を混ぜたら、レモン果汁を混ぜ合わせ、平らなバットに流し入れる。
- ①、②、③を冷蔵庫に入れ2時間以上冷やし固める。
- お皿に、スプーンでくずしたレモンゼリーを盛り、その上に星型に抜いた①と②、フルーツミックス缶のフルーツを全体に盛る。チェリーを飾り完成。

季節をもっと楽しく! ★7月16ページ★

夏休みのバーベキュー

主菜

夏休みがスタートすると、外でバーベキューをするご家族も増えてくるのではないのでしょうか。今回はバーベキューにオススメのメニューをご紹介します。食材を持ち運びをする際は、保冷剤や保冷ボックスなどを活用し、**食材が傷むのを避けましょう**。水を入れて凍らせたペットボトルを利用してよいですね！調理をする際は**しっかり火を通しましょう**。



ミニ黄金マンガ肉

マンガに出てくるお肉
のようだね♪
焼くときはやけどを
しないように
気を付けよう！



■ 材料 (2~3人分)

- ・鶏手羽元 …… 6本
- ・豚バラ薄切り肉 …… 6枚(約120g)
- ・エバラ黄金の味 …… 大さじ4
- ・サラダ油 …… 適量

《付け合わせ》

- ・ズッキーニ(輪切り)、パプリカ(一口大)、じゃがいも(一口大) …… 適宜

■ 作り方

- ① 鶏手羽元は細い方の骨が見える側にハサミを入れ、骨と身を切り離し、筋を切りながら上の方に押し上げてチューリップ型にする。
- ② ①に豚バラ薄切り肉をらせん状に巻き付け、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼き、『黄金の味』でからめ焼いたら、出来上がり。お好みで焼いた[付け合わせ]を添えてお召し上がりください。

味付け楽々♪



季節をもっと楽しく！ ★7月17ページ★

すいかのデザート

もう1品

7月27日はすいかの日！

7月27日が『すいかの日』なのをご存知ですか？すいかは夏の果物を代表する横綱であり、すいかの縦じま模様を綱に例えたことから、『な(7)つのつ(2)な(7)(夏の綱)』という語呂合わせをもとに、すいかの消費促進を願い制定されました。ちょうど金沢産すいかの収穫が終わり、能登産すいかが出始めるといふ、出荷量のピークの時期にあたります。

すいかにはおいしいだけでなく夏バテ予防にもぴったりの栄養が含まれています。すいかの赤色はトマトと同じ色素でリコピンとカロテンです。リコピンには抗酸化作用があるとされています。すいかの約90%は水分で7~9%が糖質です。カリウムやアミノ酸の一種である『シトルリン』の作用により、むくみ防止や利尿作用に効果があるといわれています。

すいかの豆知識

すいかを選ぶときは、叩いて音で判断する場合、「ポンポン」と高い音がすればシャキッとした食感のすいかです。「ボンボン」という鈍い音がすれば熟れすぎの場合があります。また、皮に張りがあるとお尻の部分が小さいものがよいものとされています。カットすいかは、種が黒く、果肉部分の赤と果皮部分のしろの境目がはっきりしているものを選びましょう。

今回はすいかを使ったデザートメニューを紹介するよ！
普段のスイーツメニューにも果物をプラスできるね♪

すいか、
ところてんシロップ

Point

旬の
デザート

和風

普通

79
Kcal塩分
0.0
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・すいか … 100g
・ところてん … 150g

(A)

・砂糖 … 30g
・水 … 60cc
・レモン汁 … 10g

●作り方

① つるつとしたのど越しと、冷たいスイカをレモン風味のさっぱりとしたシロップでいただく、とっても涼やかなデザートです。

★体に優しいポイント★

つるつとしたのど越しと、冷たいスイカをレモン風味のさっぱりとしたシロップでいただく、とっても涼やかなデザートです。