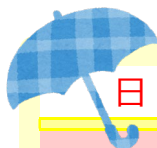


6月 今日は何の日？



日	月	火	水	木	金	土
			1 牛乳の日 麦茶の日 	2 オムレツの日 	3	4 蒸しパンの日 蒸し豆の日 
5 	6 梅の日 らっきょうの日 	7	8	9	10 ローストビーフの日 	11 入梅 
12	13	14	15 生姜の日 	16 麦とろの日 和菓子の日 	17	18 おにぎりの日 
19 	20 ペパーミントデー	21 スナックの日 えびフライの日 	22	23	24	25 
26	27 ちらし寿司の日 	28	29 佃煮の日	30 夏越ごはんの日 		

今月の旬食材のおはなし

トマト



旬の期間

6～8月

〈選び方〉 トマトは、へたの部分がぴんと張り、鮮やかな緑色をしていて、丸みがあってずっしり重く、へたと反対側のお尻の部分がきれいな放射状をしているものがおすすめです。

〈保存方法〉 完熟して赤くなったトマトはビニール袋かラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。6度以下だと低温障害を起こしてしまうので、野菜室で保管します。

〈栄養素〉 トマトといえば、リコピン。抗酸化作用をもち、油との相性も良いため、炒め物などにもおすすめです。

季節をもっと楽しく！ ★6月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

トマトとにんにくの芽の回鍋肉

調理時間
15分エネルギー
358kcal塩分
1.9g

ポイント

トマトのさわやかな味わいが楽しめます。また、トマトの酸味と甘辛いテンメンジャンの組み合わせることで、味わい深くなります。

材料（2人分）

・豚肩ロースかたまり肉 (A)	150g
【・酒 ・しょうがの薄切り	1/4カップ 1かけ
・トマト	250g
・玉ねぎ	1/4個
・にんにくの芽	1束
(B)	
【・テンメンジャン ・しょうゆ ・豆板醤 ・植物油	大さじ1 大さじ2/3 適宜 大さじ2/3

作り方

- 1 豚肉は半分に切り、他の(A)の材料とともに鍋に入れて火にかけ、沸騰したら蓋をし、弱火で10～15分蒸し煮にする。火を止めて蓋をしたまま粗熱をとり、厚さ5mmに切る。
- 2 トマト、玉ねぎはくし切りにし、にんにくの芽は長さ3cmに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんにくの芽、豚肉の順に加えて炒める。
- 4 全体に火が通ったら、混ぜ合わせた(B)、トマトを加え、汁けをとばすようにして炒め上げる。

季節をもっと楽しく！ ★6月 3ページ★

今月の食育コラム

梅の世界

今回は、梅の選び方や保存方法、栄養素をご紹介します。また、手軽に作れる梅シロップの作り方も紹介していますので、お子様と一緒にぜひ挑戦してみてくださいね！

梅のおはなし

〈選び方〉 **大きさがそろっていて、傷や斑点のないもの**を選びましょう。

〈保存方法〉なるべく早く使っていただきたいですが、
保存する場合は、**常温の冷暗所**で保存しましょう。

〈栄養素〉梅の酸味を感じさせる成分でもある**クエン酸**は、エネルギー代謝を高め、
疲れた体にも嬉しい栄養素です。他にも、体内の余分なナトリウムを体の外に出してくれる**カリウム**や血流のビタミンと呼ばれる**ビタミンE**などが含まれています。



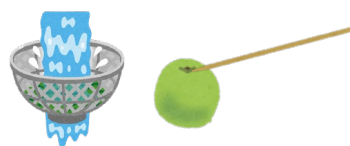
ジッパー付き保存袋で「梅シロップ」づくりに挑戦！

瓶ではなくジッパー付き保存袋のため、手軽で置き場所もコンパクト◎
また、お酢を入れると失敗しづらくなります♪



※画像はイメージです。

作り方



梅はざっと洗い、ざるにとる。
清潔なふきんで、水気を
ふきとり、竹串でへたをとる。



皮をとるところをむく。
梅のエキスが出やすく、香りよく
仕上がる。

1 2
3 4

材料

- ・青梅 500g
- ・氷砂糖 300g
- ・酢 80g(ml)

(「青梅の重量+砂糖の重量」の10%が目安です。)



ポリ袋に梅と砂糖を入れ、酢を
そそいで袋の口を閉じる。袋の上
から軽くもんで、なじませる。



3日ほど室温におく。(1日1回袋の上からもんで、砂糖をなじませる。)
冷蔵庫に入れてさらに3~4日おき、
実がしばみ砂糖が溶けたら、完成！

季節をもっと楽しく！ ★6月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

ズッキーニとささ身の梅肉あえ



調理時間

10分

エネルギー

45kcal

塩分

0.9g

ポイント

洋風メニューに使われることが多いズッキーニを、和風の和え物でいただきます。梅肉の酸味としょうがのきりっとした風味でさっぱり食べられます。

材料（3合分）

- | | |
|--|--------|
| ・ズッキーニ | 1本 |
| ・鶏ささ身 | 1本 |
| (A) | |
| { <ul style="list-style-type: none"> ・塩 ・酒 ・水 | ひとつまみ |
| | 大さじ1 |
| | 1/3カップ |
| ・梅肉 | 小さじ1 |
| ・しょうが | 1/2かけ |

作り方

- ズッキーニは薄い乱切りにする。
- ささ身は(A)で蒸し煮にし、蒸し汁に浸したまま冷まし、細く裂く。
- しょうがは細切りにし、さっと水にぐぐらせる。
- 梅肉小さじ1に、2の蒸し汁適量を加えてあえ衣を作り、2とあえる。
- 1の1枚ずつに梅肉少量(分量外)を塗って器に盛り、4、3の順に天盛りにする。

季節をもっと楽しく！★6月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

鶏肉の梅しそ焼き



おいしいレシピ

調理時間

20分

エネルギー

240kcal

塩分

1.2g

ポイント

梅は低塩のものを使用すると、さらに塩分を控えられます。また、エネルギーをもっと控えたい方は、鶏もも肉の皮を取り除いてから調理すると、約70kcalエネルギーカットできます。

材料（2人分）

- ・鶏もも肉(皮付き) 大1/2枚
- ・大葉 4枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・レタス 2枚
- ・ミニトマト 4個

(A)

- ・梅肉 5g
- ・エバラ黄金の味 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・だし汁 30ml

作り方

- 1 大葉を千切りにする。レタスは、食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2 1の大葉と(A)を混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉を2のたれに10分以上漬け込み、下味をつける。
- 4 フライパンに油を熱し、たれをつけながら3の鶏肉を中火で両面焼く。
- 5 4に1のレタス、ミニトマトを盛り付ける。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味」

