

～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のでしょうか？2月号でエネルギーについてお話ししましたので、今月号ではたんぱく質についてお話しします！

たんぱく質について知ろう！ クイズ

Q1 たんぱく質はメニューの中で特に多く含まれるのは、次の4つのうちのどのメニューでしょうか？

- A. 主食 B. 主菜 C. 副菜 D. 汁物

Q2 たんぱく質に関する説明のうち、最も適切なのはどれでしょう？

- A. たんぱく質(プロテイン=Protein)は、古代ギリシア語が由来となっている
 B. たんぱく質は筋肉や臓器、骨の主成分になる
 C. たんぱく質は毎日生まれ変わっている(代謝されている)
 D. たんぱく質はエネルギー源として使われることもある
 E. A～D全てあてはまる



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 B. 主菜

たんぱく質は、肉や魚、卵、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)などの動物性食品と大豆製品(豆腐、納豆など)に多く含まれます。

主菜は肉・魚介・卵・豆腐などが主材料のおかずで、たんぱく質のほかに脂質等の栄養源になるメニューです。ダイエットで主菜を控えてしまう人もいらっしゃるかと思いますが、体に必要な栄養素の一つなので、毎食ごとにしっかりとりたいですね。

献立の中心となるおかず

主菜

+

もう1品

主食

副菜

Q2 E. A～D全てあてはまる

たんぱく質は、筋肉や臓器、骨のほかにも皮膚や血液など体の大部分の主成分となるので、体にとってとても重要な栄養素の一つです。体をつくっているたんぱく質の一部は常に分解され、食べ物から摂取したたんぱく質と組み合わせられて作り直しがされます。そのため、毎日しっかりとたんぱく質を補給することが必要になります。

たんぱく質(プロテイン=Protein)は、古代ギリシア語の『第一のもの、主要なもの』という意味のProteios(プロティオス)に由来するとされています。古代からたんぱく質は重要なものであると認識されているんですね。

知っておきたい 食品表示のポイント

★今月はたんぱく質に注目！

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



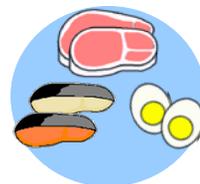
今月は食品表示に書かれている『たんぱく質』についてご紹介いたします。まずはたんぱく質がどんな栄養素なのかについてお話します。

糖質・たんぱく質・脂質は『3大栄養素』とよばれ、生命の維持や体の成長に欠かせないエネルギーを供給し、体をつくる材料になります。その中でもたんぱく質は、筋肉や臓器など体を構成する最も重要な成分です。酵素やホルモン、免疫の抗体の原料にもなります。

たんぱく質が不足すると、体を構成するたんぱく質が分解されて不足している分を補おうとするため、体力や免疫力が低下してしまいます。ただし、食べすぎは腎臓に負担をかけてしまうので注意します。

クイズでもご紹介しましたが、たんぱく質は肉、魚介、大豆、卵、牛乳などに多く含まれます。

アミノ酸 + アミノ酸 + … = たんぱく質



たんぱく質はアミノ酸が複数つながったもので、20種類のアミノ酸から約10万種類のたんぱく質がつくられます。アミノ酸のうち、9種類は体内で合成することができないので、食事からとる必要があります。アミノ酸の組み合わせは食物によって異なるので、様々な食材をとり入れたメニューにし、バランスのとれた食事を目指したいですね。

●1日のたんぱく質摂取推奨量

	推奨量(g/日)	
	男性	女性
1~2(歳)	20	20
3~5(歳)	25	25
6~7(歳)	35	30
8~9(歳)	40	40
10~11(歳)	50	50
12~14(歳)	60	55
15~17(歳)	65	55
18~29(歳)	60	50
30~49(歳)	60	50
50~69(歳)	60	50
70~(歳)	60	50
妊婦 初期	付加量	+0
妊婦 中期		+10
妊婦 末期		+25
授乳婦		+20

『日本人の食事摂取基準(2015年版)』参照

※たんぱく質制限のある方は医師の指示に従った量を摂取するようにしましょう。

●食品に含まれるたんぱく質量の目安●

食品(目安量)	たんぱく質量
ささみ 40g(1本)	9.2g
鮭 70g(1切れ)	15.6g
納豆 30g(1食分)	5.0g
木綿豆腐 100g(1/4丁)	6.6g
牛乳 200g	6.6g
卵 50g(1個)	6.2g

『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』参照

上限量の記載はありませんが、とり過ぎは体に負担をかけてしまいます。

推奨量を目安にしてとるようにしましょう。



4月号では脂質についてお話します

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

あさり、たい

今回は、あさりとたいをそれぞれ使ったメニューをご紹介します。あさはまだまだ寒い時期に嬉しいスープを、たいはごちそうにも最適なアクアパッツァをご紹介します。

➡ **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、うど、さやえんどう

今回は春が旬の新じゃが、うど、さやえんどう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！

➡ **主菜** **副菜**

🌐 の野菜をもっと美味しく

6~8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

12ページで紹介！

ホワイトデーのお返しに
最適なごちそうメニューを
ご紹介します！

火を使わない簡単レシピなので、
料理があまり得意ではない方にも
試していただきたいレシピです♪



季節をもっと楽しく！★3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



あさりは、『砂抜き』が重要です。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。真水ではあさがりがいたんでしまうので気をつけましょう。また、“砂抜き済み”と表示をされているものでも、再度砂抜きをすると、さらに味がよくなります。

●あさりの選び方



- ・模様がはっきりしていて、横幅のあるもの
- ・殻をかたく閉じていて、塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすもの
- ・むき身の場合は、ツヤがありプリプリとした弾力があるもの

●あさりの保存方法

あさりは、砂抜きをしたら、お米をとぐように殻どうしをこすり合わせて洗います。むき身の場合は、サッと塩水でふり洗いしましょう。2～3日で食べるなら、水けをきって冷蔵庫へ。それ以上の期間保存したいなら、保存袋に入れて冷凍保存がオススメです。

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。

あさりをもっと美味しく！

殻つきあさりとトマトのスープ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

57
Kcal塩分
2.1g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- (A)
- ・あさり(殻つき) ... 150g
 - ・ミニトマト ... 6個
 - ・にんにく ... 1かけ
 - ・パセリのみじん切り ... 少々

・オリーブ油 ... 小さじ1

(B)

- ・トマトジュース缶 ... 200ml
- ・水 ... 1/2カップ
- ・固形スープ ... 1/2個

・塩、こしょう ... 各少々

●作り方

- ① 小なべにAとオリーブ油を入れて炒める。
- ② ①にBを加えて4～5分煮る。塩こしょうで味を調える。

★体に優しいポイント★

たっぷりのあさりとトマトを使ったさわやかなスープです。うま味成分たっぷりのあさりとトマトは、組み合わせるとさらに味わい深くなります。パンやパスタにも好相性です。

季節をもっと楽しく！★3月5ページ★

今月は

たい



の魚をもっと美味しく

主菜



たいの人気にあやかってか、「〇〇たい」という名の魚はたくさんあり、その数は200種類にもものぼるそうです。“あやかり鯛”とも呼ばれるその仲間には、あまだい、きんめだい、いしだいなどがあります。一方、正真正銘のタイ科のたいは、国内で10数種類しかおらず、なかでもよく食べられるのがまだい(真鯛)です

●たいの選び方



- ・お頭つきの場合は、目がすっきりとしていて、青みをおびているもの
- ・切り身は、身に光沢があり、透明感のあるもの
- ・血合いが鮮やかな赤い色のもの
(血合いは、時間がたつにつれて色がくすんでいきます)

●たいの刺身の活用法

余ったお刺身は、少し手を加えるだけで色んなメニューに変身します。
まずは、**たい茶漬け**。たいをみりんとしょうゆに漬け込み、ごはんの上にたい、ねぎ、薬味、ごまをのせて熱湯をかけるだけ。
昆布じめも意外に簡単にできます。昆布にたいを並べたら、その上に昆布をもう一枚重ねるだけ。冷蔵庫で半日ほど置けば完成です。ポン酢やわさびしょうゆなどでいただきます。

たいをもっと美味しく！

たいとあさりの
アクアパッツァ

Point

ごちそう
プレゼント

洋風

簡単

234
Kcal塩分
1.2g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・たい(切り身) ... 2切れ
- ・あさり(殻つき) ... 150g
- ・ミニトマト ... 8個
- ・オリーブ油 ... 大さじ1/2

(A)

- ・水 ... 3/4カップ
- ・酒 ... 大さじ1
- ・にんにく ... 1かけ

- ・塩、こしょう ... 各少々

●作り方

- ① たいは皮目に格子状に切り込みを入れ、塩、こしょう各少々(分量外)で下味をつける。あさは砂抜きしておく。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、たいの皮目を下にして焼く。裏返し、Aとあさを加えてふたをし、強めの中火で3分煮る。ミニトマトを加えてさらに2分煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

★体に優しいポイント★

淡白で上品な味わいのたいに、あさりとトマトのうま味をプラスし、風味豊かに仕上げます。旬のうまみを存分に味わいましょう！ほかに白身魚でも美味しくいただけます。

季節をもっと楽しく！★3月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

じゃが芋

料理の主役にもなる食卓の定番食材、じゃが芋を使ったレシピをご紹介します。この時期出回る新じゃがは、貯蔵期間をおかずに出荷されていますので、普通のじゃが芋よりも水分が多くみずみずしいです。皮もやわらかいので、ぜひまるごといただきたいですね。

●じゃがいもの選び方



- ・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です。

保存温度は**3～5℃**が良いとされています。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。じゃが芋は水分が多いので、凍ってしまうと食感が変わってしまいます。冷凍保存する場合はゆでてマッシュポテトにして保存しましょう。

新じゃがたっぷり
スパニッシュオムレツ

Point

旬の味覚

洋風

チャレンジ

176
Kcal塩分
0.7g調理
時間
20分

●材料 (3人分)

- ・新じゃが …… 大1個(120g)
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・オリーブ油 …… 小さじ2 ・卵(大) …… 3個

(A)

- ・粉チーズ …… 大さじ2 ・牛乳 …… 大さじ1
- ・ケチャップ …… 小さじ1 ・砂糖 …… 小さじ1/3
- ・塩 …… 小さじ1/6

●作り方

- ① 新じゃがは皮ごとよく洗い、縦4等分にしたものを薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ①の新じゃがの水けをきり、耐熱容器に入れふんわりラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱し、そのまま置いておく。
- ③ 小さめ(18～19cm)のフライパンに油を熱し、中火で①の玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら②を入れて軽く炒める。
- ⑤ ④に①の卵液を流し込み、半熟状になるまで全体を大きく混ぜながら焼く。
- ⑥ 半熟状になったら弱火にして表面を平らにならし、蓋をして5～6分蒸し焼きにする。
- ⑦ 蓋を外し、表面が乾いた状態になっていたら裏返し、1～2分焼く。

★体に優しいポイント★

新じゃがは皮が薄いので、よく洗って皮つきのまま調理します。じゃがいもは電子レンジで加熱するので炒め時間も短縮できます。

季節をもっと楽しく！★3月7ページ★

今月は

さやえんどう



の野菜をもっと美味しく

主菜

ひとくちに『えんどう』といっても、その種類はさまざま。えんどうは豆に分類されるものと、野菜に分類されるものがあります。完熟させた実を乾燥させたものが、赤えんどうなどの豆類です。一方、野菜類にはさやえんどうやグリーンピース、スナップえんどうなどがあります。今回はさやえんどうを使ったレシピをご紹介します！

●さやえんどうの選び方と保存方法

さやがきれいな緑色で、ハリとツヤのあるものを選びましょう。

できればすぐに使ったほうが良いですが、1～2日程度なら冷蔵庫で保存可能です。乾燥に弱いので、保存するときは保存袋などに入れてから冷蔵庫へ。冷凍する場合は固めにゆでておきましょう。

さやえんどうをもっと美味しく！

●さやえんどうの調理ポイント

さやえんどうをはじめ、どのえんどうも筋を取ってから使しましょう。

さやえんどうは火の通りが早いので、できるだけ短時間で加熱するようにします。沸騰したお湯に塩を加え、さっとひと煮立ちさせます。余熱でも火が通ってしまうので、ゆで上がったらずルにあげ、冷水にさっとくぐらせたり、うちわであおいだりして、素早く冷ましましょう。

さやえんどうと麩の卵とし

Point

旬の味覚

和風

簡単

106
Kcal塩分
0.8g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・さやえんどう … 80g
- ・焼き麩 … 2g
- ・卵 … 2個

(A)

- ・だし … 3/4カップ
- ・しょうゆ … 小さじ1 1/3
- ・みりん … 小さじ1 1/3

●作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、かためにゆでて斜め半分に切る。
- ② 焼き麩は水で戻しておく。
- ③ Aを温めて、①、②を2～3分煮る。溶き卵を回し入れ蓋をし、卵が半熟状になるまで煮る。

★体に優しいポイント★

お麩は消化もよく、スポンジのようにうま味をたっぷりと吸い上げるので、見た目のボリュームもあり、ダイエットの強い味方です。また、常温保存ができるので買い置きに便利です！

季節をもっと楽しく！★3月8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

うど

最近、1年を通していろんな季節の食材を楽しめるようになりました。ですが、その反面季節感が無くなりつつあります。そんな今だからこそ、山からの贈り物『山菜』の香り豊かな料理を楽しみましょう。今回はうどを使ったメニューをご紹介します。

●うどの選び方



- ・太く、先までまっすぐピンとしているもの
- ・茎が白いもの
- ・うぶ毛が全体についているもの
(痛いぐらいにびっしりとはえているものがより新鮮です)

●うどの保存方法

うどは光にあるとかたくなってしまいます。新聞紙で包んで冷暗所で保存しましょう。

長期で保存したい場合は、あらかじめ好きな形に切り、下ゆでしたものをラップに包んで密閉袋に入れて冷凍庫で保存します。

さらに長期保存したい場合は、塩漬けもオススメです。使うときは塩抜きしてから使いましょう。

うどをもっと美味しく！

うどのきんぴら

Point

旬の味覚

和風

簡単

52
Kcal塩分
0.7g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・うど … 120g
- ・植物油 … 小さじ1 1/2
- ・赤とうがらし … 適宜
- ・しょうゆ … 小さじ1 2/3
- ・みりん … 小さじ1 1/3

●作り方

- ① うどは太めのせん切りにする。
- ② なべに油を熱し、赤とうがらし、①の順に炒める。しんなりしてきたら、しょうゆ、みりんで調味し、汁けがなくなるまで炒める。

★体に優しいポイント★

やや太めに切ったうどのシャキシャキ感は、ほかのきんぴらでは味わえない1品に。春のうま味を存分に楽しむことができます。

季節をもっと楽しく！★3月9ページ★

春味スクランブルエッグ

主菜

山菜と野菜の違いをご存知ですか？両者の違いは、一般的に山菜は野山に生えている、野菜は田んぼや畑で育てられているということです。ちなみに、家庭でもみつば、せり、ふきなどの山菜を育てる場合は、野菜ではなく山菜に分類されます。山菜は野菜類に比べ、抗酸化物質であるポリフェノール類を多く含みます。ちなみにポリフェノールは「えぐ味」のもとでもありますので、収穫後、**新鮮なうちにあく抜き**をしましょう。

山菜は『食物繊維・ビタミン・ミネラル』はどこをとっても野菜類より多く含まれていますが、**食べ過ぎは、口や胃の粘膜を傷付ける**ので気を付けましょう。

今回は前ページに引き続き、うどを使った洋風メニューをご紹介します。ほかにも春が旬のグリーンピースも入っているので、春の味わいを存分に楽しむことができます。

山菜をもっと美味しく

天ぷらはふきのとうやたららの芽、煮物や和え物には菜の花やふきのとうがオススメです。こごみやうい、のびるは炒めものにしても美味しいですよ！

山菜は鮮度が大切なので、手に入ったらできるだけ早めに下処理をしておきましょう。

◆ いくちゃんのなるほどポイント ◆

うどはあくが強いので、厚めに皮をむき、**水や酢水に5分ほど**さらしてから使しましょう！しっかりあく抜きをすれば**生でも美味しく**いただけますよ！サラダもオススメです♪



春のスクランブルエッグ

Point

春の
ごちそう

洋風

簡単

212
Kcal塩分
1.2g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・卵 … 2個
- ・グリーンピース(生) … 40g
- ・にんじん … 40g
- ・うど … 40g
- ・ベーコン … 10g
- ・ピザ用チーズ … 20g
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・バター … 小さじ2 1/2
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ① にんじん、うどは角切りにし、ゆでる。ベーコンは1cm角に切る。
- ② グリーンピースは熱湯でゆでる。
- ③ 卵は割りほぐし、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、①、②を炒め、塩で調味し、ピザ用チーズを加える。チーズが溶けかけたら③を加えて木じゃくしで大きく混ぜて半熟状に炒る。

★体に優しいポイント★

サクサクとしたうどは、スクランブルエッグに入れることで歯ざわりを楽しめます。ほかにも、水分の少ない野菜であればふんわりまとまります。

季節をもっと楽しく! ★3月10ページ★

ひなまつりのお祝い

副菜

ひなまつりのおはなし

ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願うおまつりです。大切にしていきたい年中行事の一つですね。

ひなまつりに欠かせないひな人形を飾る時期に明確な決まりはありませんが、**立春(節分の翌日)から2月中旬くらいが一般的**とされています。遅くてもひな祭りの一週間前には飾りたいもの。前日に飾る『一夜飾り』は縁起が悪いといわれているので、避けたほうがよいですね。

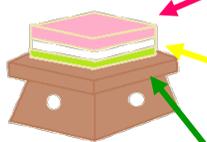
ひな人形は**婚礼の様子**を表しているといわれています。男びな、女びなは天皇と皇后で、三人官女は宮中に仕える女官。五人ばやしは能のおはやしを奏でる楽人をそれぞれ表しています。三人官女のうち1人は既婚者なので歯黒、眉なし。人形の配置に特に決まりはなく、男びな、女びなの位置も地域によって異なるようです。

ひしもち一般的に赤(ピンク)、白、緑の3色からなっています。それぞれ次のような意味があるそうです。

赤(ピンク)・・・解毒作用のあるくちなしの実。魔よけの作用もある

白・・・血圧を下げるひしの実。子孫繁栄、長寿、純潔の願い

緑・・・強い香りが厄よけ効果があるよもぎ。健やかな成長の願い



今年はいつもと違うひなまつりのメニューにチャレンジしてみたいかがでしょうか？
ひしもちと同じ、**緑・桃色・白**の3色カラーのオシャレなオードブルをご紹介します！



えび、アボカド、マッシュポテトのオードブル

Point

旬の味覚

洋風

普通



86 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 15分

●材料 (小さなカップ10個分)

- ・じゃがいも ... 200g(正味)
- ・牛乳 ... 1/2カップ
- ・バター ... 20g
- ・塩 ... 少々
- ・むきえび ... 200g
- ・酒 ... 小さじ1
- ・塩、こしょう ... 各少々
- ・アボカド ... 1個
- ・レモン汁 ... 1/2個分
- ・塩、こしょう ... 各少々
- ・赤ピーマンのみじん切り ... 適宜
- ・レモンの飾り ... 適宜

●作り方

- ① じゃがいもはラップにくるんで電子レンジ(600W)で5分加熱する。熱々のうちにつぶしてフードプロセッサーに入れ、牛乳、バター、塩と一緒になめらかなピューレ状にする。
- ② えびは酒をふって小鍋に入れて蒸し、火を通す。さいの目に切って塩、こしょうで下味をつける。
- ③ アボカドは種と皮を除き、サイコロ状に切り、レモン汁、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ カップやグラスに①、②、③の順番で層にして入れ、あれば赤ピーマンとレモンを飾る。

★体に優しいポイント★

マッシュポテトとアボカドのなめらかな食感に、えびのプリッとした食感がアクセント。えびとポテトのやさしい甘さがお口に広がり、お子様にも喜ばれるオードブルです。

季節をもっと楽しく！★3月11ページ★

ひなまつりのデザート

もう1品

ひなまつりの行事食

はまぐりのお吸い物

はまぐりなどの二枚貝は、同じ貝どうししか合わないことから『一夫一妻の願い』としてひな祭りの行事食に使われています。ひとつのはまぐりに身はひとつですが、お吸い物に盛りつけたときに、身をふたつ入れるのが本来のしきたりだそうです。

ひなあられ

ひなあられは関東と関西で違います。関東のひなあられはお米を加工して甘い味をつけたもの。

一方、関西のひなあられはお餅からできており、しょうゆや塩味です。最近ではひなあられも多様化してきており、東西の差も徐々になくなりつつあるようです。



いちごをもっと美味しく

今回は女の子のおまつりにピッタリのいちごを使ったデザートをご紹介します！

◆ いちごの洗い方 ◆

いちごが水っぽくなったり、水溶性のビタミンCの流出を防いだりするためにも、へたをつけたまま洗いましょう。洗ってから保存すると傷みやすいので、**食べる直前に洗う**ようにします。

◆ いちごの保存方法 ◆

いちごは重なった部分が傷みやすいので、パックのままではなく、バットなどにへたを下にして重ならないように並べて保存しましょう。冷凍するときは、へたをとってよく洗ってから。解凍してそのまま食べると水っぽくなってしまい、いちご本来のおいしさを味わえません。半解凍にしてソースやシェイクなどに使うのもオススメです。

いちごのパンナコッタ

Point

いちご
デザート

洋風

チャレンジ

341
Kcal塩分
0.1g調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

濃厚なパンナコッタに甘酸っぱいいちごのソースをかけていただきます。ソースの鮮やかな色が見た目にも華やかです。

●材料（4人分）

- ・牛乳 … 1カップ
- ・生クリーム … 1カップ
- ・砂糖 … 大さじ6
- ・バニラエッセンス … 数滴

(A)

- ・粉ゼラチン … 5g
- ・水 … 大さじ2
- ・いちご … 7～8個
- ・砂糖 … 大さじ3
- ・レモン汁 … 小さじ1/2
- ・ミントの葉 … 適量

●作り方

- ① Aを合わせてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけ、人肌になるくらいまで温める。砂糖が溶けたら火を止めて①を加える。ゼラチンが溶けたら、バニラエッセンスを加える。ポウルに移し、ポウルの底を氷水にあててとろみがつくまで冷ましたら、器に流し入れる。冷蔵庫で6時間程度冷やす。
- ③ いちごを5mm角に切り、耐熱ポウルに入れ砂糖をまぶす。10分ほど置いて水けがでてきたら、電子レンジ(600W)でラップをせずに8～10分加熱する。レモン汁を加えてよく混ぜる。濃度が固いようなら、水を加えて調整する。
- ④ ②に③をかけ、ミントの葉を飾る。

季節をもっと楽しく！★3月 12ページ★

HAPPY WHITEDAY

主食

ホワイトデーのおはなし

ホワイトデーは、日本でバレンタインが普及していくうちに『お返しの日』があっただろうかということで始まったといわれています。日本や韓国など東アジア特有の習慣で、欧米ではほとんど行われていないそうです。『ホワイト』の由来は、白色に『幸福』『縁起がよい』という意味があるから、『純潔』のイメージが爽やかな恋愛のイメージにピッタリだからなどの説があります。九州の飲食・酒業界では『シュワッシュワのお返し』として、ホワイトデーにシャンパンを贈るという活動がされているそう。お菓子を贈るのもよいですが、お手製の料理に美味しいシャンパンを添えたホワイトデーディナーというのもステキですね！

今回は男性にもチャレンジしていただける簡単ごちそうメニューをご紹介します！

アボカドをもっと美味しく

今回のレシピにも登場するアボカドは世界一栄養価が高い果物としてギネスブックに記録されているんですよ！

食べごろのアボカドは？

皮の色は黒く、少し柔らかい弾力があり、へたの部分が少し乾いたようなアボカドを選びましょう。まだアボカドが熟しておらず、固く皮の色が緑っぽい場合は追熟させます。温度は20℃がベストです。

アボカドの変色を防ぐには？

変色の原因は、果肉に含まれているポリフェノールとフェノール酸化酵素が空気に触れると生成される褐色メラニンです。このメラニン自体は無毒成分ですので、口にしても体に害はありません。レモン汁を付けたり、冷凍する、空気になるべく触れさせないようにするなど、いろいろな保存方法がありますので、ぜひ試してみてください。

サーモンとアボカドの
サラダ寿司

Point

ごちそう
プレゼント

洋風

簡単

436
Kcal塩分
3.6g調理
時間
15分

●材料（2人分）

・ごはん … 300g

(A)

・酢 … 大さじ2	・砂糖 … 小さじ2
・塩 … 小さじ1	

・レタス … 40g

・アボカド … 1個

・レモン汁 … 小さじ1

・サーモン … 15g

・わさびしょうゆ … 適量

●作り方

- 炊き立てのごはんにAを合わせてすし飯を作る。
- レタスは一口大にちぎる。
- アボカドは薄切りにし、レモン汁をかける。
- 器に①、②、③、サーモンを盛る。
- わさびしょうゆをかけて食べる。

★体に優しいポイント★

サーモン、アボカド、レタスを彩りよく盛り付けたサラダ感覚のごはんです。加熱調理が不要なので、男性でも簡単に調理することができますよ！

季節をもっと楽しく！ ★3月 13ページ★

イースターのエッグハント

副菜

イースターのおはなし①

イースターは『春を祝うおまつり』で、十字架にかけられて亡くなったイエス・キリストが復活したことを記念する日です。そのため、別名『復活祭』とも呼ばれています。

クリスマスがイエスの生まれた日なのに対して、イースターはイエスの復活の軌跡が成された日ということで、欧米ではクリスマス以上に重要視されているイベントです。欧米では、イースターをはさんで長いイースター休暇をとって帰省や旅行等で楽しむ人もいたり、クリスマスのように家族でご馳走を食べる人もいます。また、イースターには**イースターエッグ**が配られたりします。

イースターは、毎年日にちが変わる『移動祝日』です。基本的に『春分の後の最初の満月の次の日曜日』とされており、2016年は**3月27日**です。

イースターエッグとは？

イースターにはたまごが欠かせません！たまごは『**生命**』や『**復活**』を表わすため、古くからイースターのシンボルとされてきました。殻に色付けをしたたまごやチョコレートでできた『**イースターエッグ**』を贈り合います。イースターエッグは、カラフルな装飾がポイントです。茹でたたまごにカラフルな紙や布を貼ったり、ペイントを施したりして装飾をします。

ペイントしたイースターエッグは、庭に隠して子供に探させる風習もあります。これは『**エッグハント**』と呼ばれています。元来はゆでたまごを使いますが、現代では、チョコレートで作られた卵や、ジェリービーンズなどのキャンディを詰めたプラスチックのたまごで代用するようになってきました。

今回はたまごを使ったサラダをご紹介します！



焼ききのこのシーザーサラダ

Point

イースター

洋風

普通



196 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 15分

●材料（2人分）

- ・エリンギ … 100g
- ・しめじ … 100g
- ・レタス … 50g
- ・オリーブ油 … 大さじ1/2

(A)

- ・酢 … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・砂糖、こしょう … 各少々

- ・温泉卵 … 1個

(B)

- ・粉チーズ … 大さじ2
- ・マヨネーズ … 大さじ1 1/2
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・粗びき黒こしょう … 少々

- ・粉チーズ、粗びき黒こしょう … 適宜

●作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを切り、エリンギは長さを半分にし、縦4～6つに切る。しめじは小房に分ける。レタスは手でちぎって水にさらし、パリッとしたら水けをしっかりきる。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、強火できのこを2分ほど炒める。そこにAを入れてさっと炒め、あら熱がとれるまでおく。
- ③ 器にレタスを敷いて2を盛る。温泉卵を乗せて混ぜ合わせたBをかけ、好みで粉チーズと粗びき黒こしょうをふる。

★体に優しいポイント★

たっぷりのきのこことレタスの食べごたえ満点のシーザーサラダです。温泉卵をからめると、やさしい味わいになります。

季節をもっと楽しく! ★3月14ページ★

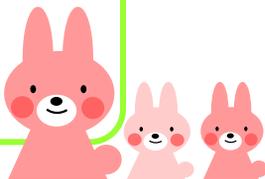
イースターを楽しもう♪

副菜

イースターのおはなし②

イースターはたまごが欠かせないと、前ページでお話しましたが、うさぎもイースターに欠かせません。うさぎはたくさんの子どもを生み、繁栄を表わすことから、イースターのもうひとつのシンボルになっています。ほかにも欠かせないものとして、**ホットクロスパン**があり、イギリスの伝統的な食べ物です。このパンには『**魔除けと幸運をもたらす力がある**』とされています。白い生地などで十字の模様をかたどって焼き上げた甘めのパンです。

ぼくの大好きなにんじんを使ったサラダをご紹介しますよ！ミックスナッツはくるみやアーモンド、ピーナッツがオススメです♪



にんじんの豆知識

にんじん×酢・レモン汁

にんじんにはビタミンCを壊してしまうアスコルビナーゼという酵素が含まれており、生のにんじんをサラダやジュースにすると、にんじん自身のビタミンCは もちろん、他の野菜のビタミンCも破壊してしまいます。

これを防ぐためには、**酢**や**レモン汁**などで酵素のはたらきを止めてしまいましょう。今回のようなレシピもオススメです！

にんじん×油

体内でビタミンAに変わる・一カロテンはにんじんにも含まれていますが、一カロテンは油に溶ける成分なので、**油と一緒にとることで吸収が高まります**。今回ご紹介するレシピは、オリーブ油やナッツを使うので効果的です！

キャロットラペ

Point

イースター

洋風

簡単



70 Kcal

塩分 1.3g

調理時間 10分

★体に優しいポイント★

キャロットラペとは、フランス風になんじんサラダで、フランスでは最もポピュラーな家庭料理のひとつです。簡単につくることができる、さっぱりさわやかなサラダです。

●材料 (2人分)

- ・にんじん ... 1本
- ・砂糖 ... 大さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/2
- ・オリーブ油 ... 小さじ1
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・ミックスナッツ ... 適量

●作り方

- ① にんじんは皮をむいてせん切りにし、砂糖、塩と合わせて5分ほどおく。
- ② ①がしんなりしたら水けを軽く絞り、オリーブ油、レモン汁と混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、刻んだミックスナッツを散らす。

季節をもっと楽しく！ ★3月 15ページ★

バナナてお手軽ドリンク

もう1品



そろそろ新学期だから朝食はしっかりとりたいけど、時間がない日もあって…
手軽にとれるメニューはないかな？

朝は脳が空腹状態になっているので、脳のエネルギー源である糖質をしっかりとりたいですね。

今回はバナナを使った手軽にできるメニューをご紹介します。朝食のプラス1品やおやつにもオススメです。

バナナには糖質はでんぷん、ショ糖、果糖、ブドウ糖などエネルギーになる速さが異なるものが含まれており、**即効性と持続性を併せ持つ優れたエネルギー源**といえます。

ただし、理想は主食・主菜・副菜が揃った朝食です。

前日に準備をして朝は温めなおすだけなどの下準備をしておくとう便利です！



バナナのおはなし

バナナの食べごろは？

食べごろは、皮全体がきれいな黄色になってから、皮に茶色(黒)い斑点が出ているくらいまで。この斑点は『**シュガースポット**』と呼ばれ、果肉が熟したしるしです。きれいな黄色のバナナはさっぱりした甘さ、シュガースポットが出ているバナナは**甘みが増し、栄養価もアップ**することが知られています。

バナナの変色を防ぐには？

バナナの皮をむいた後の実が変色してしまうこともあります。食べても問題はありませんが、**レモン汁**や**酢**を振りかけたり、**砂糖水**にくぐらせれば、ある程度の時間、色を保つことができます。バナナが酸素に触れなければよいので、**ヨーグルト**などで和えても変色防止になります。

バナナゴマミルク

Point

バナナの活用

洋風

簡単

138
Kcal塩分
0.2g調理
時間
5分

●材料(2人分)

- ・バナナ … 1/2本
- ・白すりごま … 小さじ2
- ・牛乳 … 1 1/2カップ

●作り方

- ① バナナは乱切りにし、ミキサーに入れて、ごまと牛乳を加えて攪拌する。

★体に優しいポイント★

牛乳だけをストレートに飲むのがいや、という人におすすめの飲み物です。朝食の1杯に、いかがですか。

季節をもっと楽しく！ ★3月 16ページ★

ヨーグルト活用デザート

もう1品

この時期になるとくしゃみが出るし、鼻がむずむず...

寒さから解放されて楽しくなる反面、花粉が飛び時期になり、くしゃみが出たり、目がかゆくなってしまうかたも多いのでは？

これらの反応は体が、異物と認識した花粉を外に出そうとするために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとしているのです。これらの症状を完治することは難しいですが、食生活の改善や、お薬を飲むことで症状を軽くすることができます。日頃から症状を感じる前に対策しておくことが大切です。

過労や夜更かしは自律神経の乱れを引き起こし、症状が出やすくなると言われています。

っきりした気持ちで春を過ごすためにも規則正しい生活を心がけたいですね！

春をすっきり過ごすためのポイント

① 新鮮な野菜を食べましょう

ビタミンCはアレルギー症状を引き起こす刺激物質のヒスタミンが作られるのを抑える働きをします。

② 青背の魚を食べましょう

いわしやさばなどの青背の魚のあぶらに含まれるDHAやEPAという成分には、アレルギー症状をおさえる働きがあるといわれています。

③ 乳酸菌をとりましょう

腸は多くの免疫細胞が活動する場で、腸内環境を良くすることは、免疫力を高め、アレルギー改善につながります。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境改善に役立ちます。

ヨーグルトケーキ

Point

ヨーグルト活用

洋風

普通



116 Kcal (1切分)

塩分 0.2g (1切分)

調理時間 45分

●材料 (15cm×15cm角型1個分)

- ・ホットケーキミックス ... 200g
- ・プレーンヨーグルト ... 200g
- ・砂糖 ... 50g
- ・卵 ... 2個
- ・バナナ ... 2本

●作り方

- ① 焼き型にオーブンペーパーを敷く。
- ② バナナは皮をむいて2cm長さに切り、型の底に並べる。
- ③ ボウルに卵を割りほぐしてヨーグルトと砂糖を混ぜ、砂糖のざらつきがなくなったらケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ ②の型に流し入れ、200度に熱したオーブンに入れて30分焼く。金串を刺して何もついてこなければ、クーラーにとり出して冷まし、12等分する。

★体に優しいポイント★

ヨーグルトの酸味とバナナの甘みが絶妙なコンビネーション！生地にはベーキングパウダーが入っているので、よく混ぜても膨らまない心配はありません。