

～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！

◆ 5月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のアスパラガスについて知ろう！
旬の食材を存分に美味しくいただくための
見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 5月は、ゴールデンウィーク、こどもの日、母の日と
イベントが目白押しです。今回は、家族で楽しめる鉄板メニューを
ご紹介します。ホットプレートでつくることができるので、
手軽に楽しめますよ！

BBQにもオススメの
メニューだよ！
チャレンジしてみてね。



春の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 新鮮なアスパラガスの見分け方、正しいものは？

- A. 緑色が薄いもの
- B. 切り口が濁っているもの
- C. 穂先がしまっているもの
- D. 少しやわらかく、しなっとしたもの

Q2 アスパラガスに含まれる栄養素、『アスパラギン酸』が使われているのは？

- A. 胃薬
- B. 栄養ドリンク
- C. 睡眠導入剤
- D. 美白の化粧品



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！ ★5月 2ページ★

アスパラガスの選び方・保存方法

今月は



● 選び方

全体的にハリがあり、つやがあって、鮮やかな緑色をしているものが新鮮です。穂先はしまっているものがオススメです。切り口は丸くて白く、乾燥していないものが良品。変色しているものは避けましょう。

● 保存方法

アスパラガスは乾燥しやすいので、ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で立てた状態で保存します。栽培されている状態をイメージして保存するのがポイントです。

アスパラとハムのパングラタン

主食

カロリー 275Kcal (1人分)

塩分 2.5g (1人分)

調理時間 10分

野菜

0.5皿分

(約40g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・グリーンアスパラガス	4本
・ボンレスハム	2枚
・フランスパン	80g
(A)	
・卵	2個
・牛乳	1/2カップ
・ナツメグ	少々
・こしょう	少々
・塩	小さじ1/4
・とろけるチーズ	20g

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り、はかまをそぎ、ゆでて2cmの長さに切る。ハムはせん切りにし、パンは一口大の角切りにする。
- ② (A)を混ぜ合わせ、焼き皿に①と共に入れ、パンが汁けを吸うまで少しおき、チーズを散らしてオーブントースターで10分位焼く。

季節をもっと楽しく！★5月3ページ★

今月は



アスパラガスの注目成分

アスパラガスは、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2などさまざまな栄養素を含んでいます。中でも特徴的なのは、アミノ酸の一種である『アスパラギン酸』です。アスパラギン酸は、疲労回復作用が注目され、栄養ドリンク剤にも用いられることがあります。栄養素の損失を抑え、体への吸収をよくするためには、火を通し過ぎずに油とからめて食べるのがオススメです。

アスパラとハムの中華炒め

副菜

カロリー 156Kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 20分

野菜

1皿分

(約100g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・グリーンアスパラガス	1束
・ハム	2枚
・じゃが芋(あれば新じゃが)	1個
・しょうが	1/2かけ
・ごま油	小さじ2
(A)	
・中華スープの素	小さじ1/2
・酒	大さじ1
・塩	少々
・長ねぎ	5cm

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分とはかまを除き、細長い乱切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ② じゃが芋は5mm角の棒状に切り、よく水洗いする。
- ③ しょうがは細切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ④ フライパンに半量のごま油、①を入れ、中火で軽く色づくまで炒め、とり出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのごま油、水けをふきとった②を入れ、強めの中火で2～3分あおり炒める。焼き色がついたら③のしょうが、④を戻し入れ、混ぜ合わせた(A)をふり入れ軽く炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、③の白髪ねぎを天盛りにする。

季節をもっと楽しく！ ★5月 4ページ★

豚ヒレとアスパラの
ゆずこしょう炒め

主菜

カロリー 166Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 15分

野菜

1.5皿分

(約 110g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

春の味覚を楽しめる炒め物
メニューです。ゆずこしょうと
しょうがの香りがポイントです！



材料(2人分)

・豚ヒレ肉(かたまり)	160g
(A)	
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1/2
・しょうが汁	小さじ1/2
・かたくり粉	小さじ1
・グリーンアスパラガス	100g
・ゆでたけのこ	100g
・ねぎ	10cm
・しょうが	1/2かけ
・植物油	小さじ2
(B)	
・柚子こしょう(市販品)	小さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・塩	ごく少々

作り方

- ① 豚ヒレは繊維を断ち切る方向に4~5mmの厚さに切り、ボウルに入れて(A)の調味料を加えてよく混ぜてなじませ、かたくり粉を加えてさらに混ぜる。
- ② アスパラはかたい根元を落としてはかまを除き、斜めに4~5cmの長さに切る。ラップに包み、電子レンジ(500W)で1分加熱し、ラップをはずす。
- ③ たけのこの根元の部分を薄めの半月形に切り、穂先は縦にくし型に切る。
- ④ ねぎは縦半分に切ってから斜めに薄く切る。しょうがも薄く切る。
- ⑤ 小さなボウルに(B)を合わせてよく混ぜ、ゆずこしょうをなめらかに溶く。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて両面を色よく焼く。ねぎとしょうがを加えて炒め、しょうがの香りが立ったら、たけのこ、アスパラガスの順に加えて炒める。
- ⑦ アスパラに火が通ったら、(B)を回しかけて調味し、味をみてしょうゆと塩で調える。

家族で楽しむ ホットプレートメニュー

こどもの日はごちそうホットプレート

こどもの日は中国の厄払いがもとになっています。中国の風習が伝わったのが平安時代で、こいのぼりが登場したのは江戸時代のころです。お子さんがこれからもスクスク元気に育ってくれるよう、家族みなでお祝いをしましょう。

こどもの日には、ホットプレートメニューがオススメです。調理を食卓で行うため、その分家族の会話の時間も長くなります。また、料理が出来上がっていく様子を見ることができるため、**食育**にもつながります。

ぜひ、食材の下準備もお子さんとチャレンジしてみてください。自分で食材を洗ったり、切ったりすることによって、より『食』にふれることができます。苦手な食材も食べられるようになるかもしれませんね！



黄金ジャンバラヤ



材料（4人分）

・米	2合
・ウインナー	6～8本
・ホールコーン缶	中1缶(約120g)
・ミックスビーンズ缶	小1缶(約100g)
・ツナ缶	小2缶(約80g)
・ミニトマト	適量
・いんげん	適量
・エバラ黄金の味	100g
・水	300ml

味付け
簡単！



お好みの味で
どうぞ！

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげます。
- ② ホットプレートもしくはフライパンに①、「黄金の味」、水を入れてひと混ぜし、具材を彩りよく並べます。
- ③ アルミホイルなどで蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にし、約15分炊きます。
- ④ 火を止め、蓋をしたまま約10分蒸らして、出来あがりです。

5月7日は『粉もん』の日！ホットプレートの出番です♪



お好み焼きを美味しく仕上げるためのポイントは、『**混ぜすぎない**』こと！
少々「だま」が残っていてもOKです。混ぜすぎると焼き上がりのお好み焼が
固くなってしまいます。また、具材を加えるときは**空気を含ませるように**
するのがコツです！



キャベツには、**ビタミンU**が含まれており、このビタミンUは胃酸の分泌を
抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするなどの効果があります。
また、豚肉にも含まれる**ビタミンB1**には、糖質が
エネルギーにかわるのをサポートする働きがあります。
連休明けの疲れた体にオススメのメニューです。



カレーお好み焼き



材料（4人分）

・キャベツ	280g
・豚バラ肉(薄切り)	
・玉子	2個
・エバラ横濱舶来亭カレーフレーク	40g
・オタフク お好み焼こだわりセット	2人前分
・オタフクお好みソース	80g
・水	160cc
・油適量	300ml

作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにして、ネギは小口切りにする。
- ② 『お好み焼こだわりセット』の裏面のレシピにそって生地を作る。
- ③ ②にキャベツ、ネギ、玉子、横濱舶来亭カレーフレーク、こだわりセットの天かすを混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートもしくはフライパンを約200℃に温め、油をひく。③を直径18～20cmくらいに広げ、丸く形を整える。
- ⑤ 約3分焼き、豚バラ肉を④の上に並べてひっくり返したらフタをして約5分焼く。
- ⑥ 再度ひっくり返して中まで火が通ったら出来上がり！
- ⑦ お好みソース・こだわりセットの青のりをかける。

