

～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 ◆

- 1～3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。
- 4ページ ⇒ 5月7日は「**粉もんの日**」です。粉もんの日に絡めて
洋風お好み焼きをご紹介します。



- 5～7ページ ⇒ ゴールデンウィークにあわせて**BBQオススメメニュー**をご紹介します。

屋外だからこそできる
燻製の方法もご紹介しますよ！
BBQを楽しみましょう♪



いくちゃん

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、正しいのはどれ？
- A. 緑色があまり濃くないもの
 - B. 切り口がしっかりと乾燥しているもの
 - C. 穂先がしまっているもの
 - D. 茎が細く自然なしなりがあるもの
- Q2 アスパラガスの代表的な栄養素アスパラギン酸が含まれているのは？
- A. 胃薬
 - B. 栄養ドリンク
 - C. 美白化粧品
 - D. 睡眠導入剤



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★

今月は



アスパラガス

アスパラガスの選び方/保存方法

全体的にハリとツヤがあり、色は鮮やかな緑色、穂先がキュっとしまっているものを選びましょう。切り口は丸くて白く、乾燥していないものが良品。茎が細く曲がっているものは味が落ちます。

アスパラガスを保存する際は、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、冷蔵庫の野菜室で寝かせずに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。冷凍保存する場合は塩ゆでしてから保存します。凍ったまま炒めたり、煮込み料理にそのまま使えるので便利です。

アスパラとハムのパングラタン

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 275Kcal (1人分)

塩分 2.5g (1人分)

調理時間 10分

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、ゆでて長さ2cm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★

アスパラガスの栄養に関する内容

今月は



アスパラガス

アスパラガスといえば体内でビタミンAにかわるβカロテンやビタミンCが多い緑黄色野菜というイメージでしょうか。ぜひ、覚えていただきたいのはアミノ酸の一種でもある「アスパラギン酸」。アスパラギン酸は栄養ドリンクなどにも使われるほど、疲労回復やスタミナアップなどにパワーを発揮します。その他にビタミンB群や食物繊維などもしっかり含んでいますので、旬の美味しい時期にたくさんいただきたいですね。

アスパラとハムの中華炒め

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 156Kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・グリーンアスパラガス	1束
・ハム	2枚
・じゃがいも(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 じゃがいもは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 炒めなべに半量のごま油、①を入れ、中火で軽く色づくまで炒め、とり出す。
- ⑤ ④のなべに残りのごま油、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★

5月7日は「粉もんの日」！

5月7日の「粉もんの日」にあわせて、お好み焼きメニューをご紹介します。

今回ご紹介するお好み焼きは、チーズやじゃがいも、玉ねぎを使った洋風レシピです。変わり種にも挑戦してみてくださいね！



洋風お好み焼き

主食

カロリー 276Kcal (1人分)

塩分 0.8g (1人分)

調理時間 20分

材料(4人分)

・玉ねぎ	100g
・キャベツ	200g
・じゃがいも	150g
・プロセスチーズ	80g
・小麦粉	120g
・卵	2個
・水	100~150ml
・植物油	少々
・しょうゆ	適宜
・パセリ	適宜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。じゃがいもはゆでてさいの目に切る。チーズもさいの目に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、小麦粉、水を入れて混ぜる。①の具を入れざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を薄く敷き、②が平らになるように注ぎ入れる。
- ④ 回りが焼けてきたら裏返し、少し焦げ目がつく程度焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、パセリを添え、好みでしょうゆをつける。

季節をもっと楽しく！★5月5ページ★

ゴールデンウィークを120%楽しむ BBQ特集

今年のゴールデンウィークは最大10連休です。
せっかくの長期休暇なので、家族やお友達と一緒にバーベキューをして楽しむのもよいですね！
今回は、バーベキューと一緒に楽しめる簡単燻製と、アレンジ焼き肉メニューをご紹介します。ぜひ、挑戦してみてくださいね！

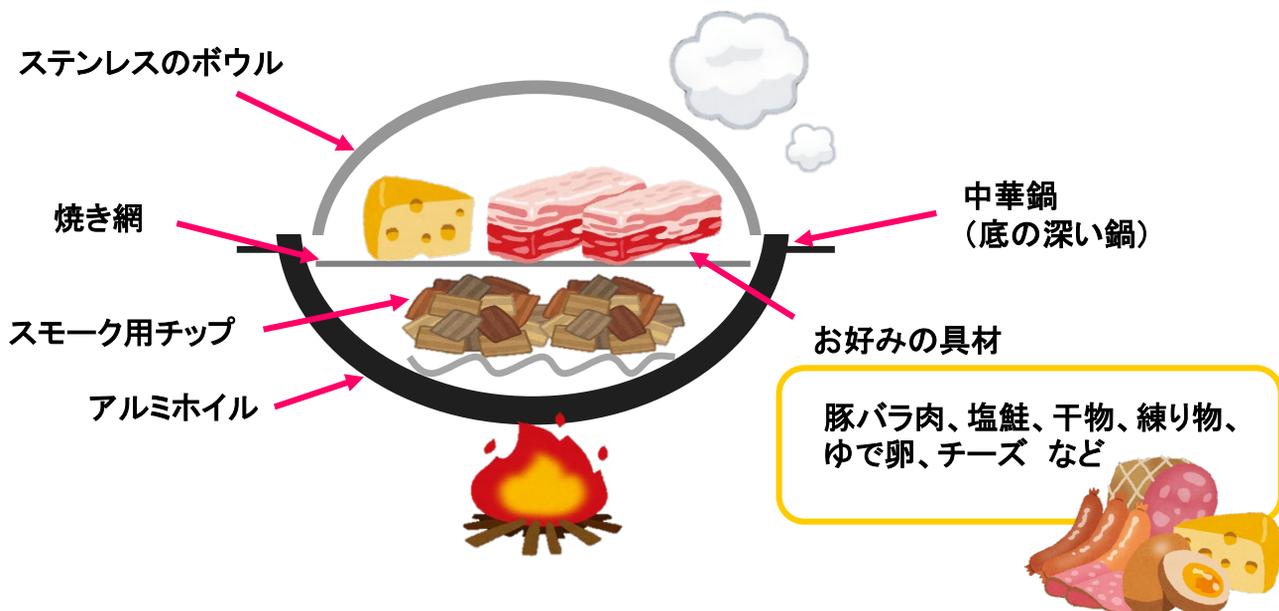


いくちゃん

● お好みの食材で燻製にチャレンジ♪



普段は臭いや場所が気になってなかなかできない燻製(スモーク)に挑戦してみましよう。下記のイラストのように、中華鍋などの底の深い鍋にアルミホイルを敷き、スモーク用のチップを広げます。その上に焼き網を敷いて、鍋を火にかけ煙が出始めたら材料をのせ、ステンレスのボールやアルミホイルなどでふたをして、30分から1時間を目安にスモークします。色合いを見て判断しましょう。



豚バラ肉、塩鮭、干物、練り物、ゆで卵、チーズ など

次のページからBBQにオススメのレシピを紹介します。

季節をもっと楽しく! ★5月6ページ★

出典元:エバラ食品工業株式会社HP



おいしいレポ

ピック浅漬けの盛り合わせ



材料 (8人分)

《きゅうり&ミニトマト》

- ・きゅうり(厚さ1.5cmの輪切り) 1本
- ・ミニトマト(ヘタを切り落とす) 8個
- ・エバラ浅漬けの素 昆布だし 適量

《アボカド&エビ》

- ・むきエビ(ゆで) 8尾
- ・アボカド(3cm角に切る) 1/2個
- ・エバラ浅漬けの素 レギュラー 適量

《大根&ハム》

- ・大根(厚さ2~3mmの輪切り) 3cm(約100g)
- ・ハム 8枚
- ・エバラ浅漬けの素 昆布だし 適量

《ミニトマト&モッツアレラ》

- ・ミニトマト(ヘタを切り落とす) 8個
- ・モッツアレラチーズ(一口サイズ) 8個
- ・エバラ浅漬けの素 レギュラー 適量

《キャベツ&サーモン》

- ・キャベツ(3cm角に切る) 1~2枚
- ・スモークサーモン 8枚
- ・エバラ浅漬けの素 さわやか甘酢 適量
- ・イタリアンパセリ、大根の葉、バジル、レモンなど 適量



作り方

《きゅうり&ミニトマト》

ミニトマト・きゅうりの順にピックでさし、「浅漬けの素 昆布だし」で20~30分漬けます。

《アボカド&エビ》

エビ・アボカドの順にピックでさし、「浅漬けの素 レギュラー」で5~10分漬けます。

《大根&ハム》

大根とハムを交互に重ね、食べやすい大きさに切ってピックでさし、「浅漬けの素 昆布だし」で5~10分漬けます。

《ミニトマト&モッツアレラ》

モッツアレラチーズ・ミニトマトの順にピックでさし、「浅漬けの素 レギュラー」で20~30分漬けます。

《キャベツ&サーモン》

スモークサーモン・キャベツの順にピックでさし、「浅漬けの素 さわやか甘酢」で5~10分漬けます。

それぞれ汁気をきって皿に並べ、出来あがりです。

季節をもっと楽しく！★5月7ページ★

出典元:エバラ食品工業株式会社HP



黄金がっつりスペアリブ



材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|-------|
| ・豚スペアリブ(骨付き) | 約600g |
| ・エバラ黄金の味 | 200g |
| ・ヨーグルト(プレーンタイプ) | 50g |



好みの味わいで
お楽しみください♪

作り方

- ① 下ゆでしたスペアリブを「黄金の味」とヨーグルトに約20分漬け込みます。
- ② ①のスペアリブを網で焼き、火が通ったら、出来上がりです。

BBQの豆ちしき

● 火おこしのポイント

炭が燃焼するには空気が必要なので、炭はすき間ができるように並べて空気の通り道を作ります。炭は太いものからつけようとすると、うまく火が付きません。まずは新聞紙をねじって種火にし、次に割り箸や細い枝に火を移します。そして、細めの炭に火が移ったらうちわであおぐと、早く燃焼します。細い炭がしっかり燃え始めたなら太く、大きな炭に火を移すようにしましょう。

● 洗い物を楽にするポイント

アルミホイルは、グリルの底に敷き、その上に炭を置きます。そうすると、油や肉汁、灰の片付けがうんと楽になります。網は食材がくっついて焦げつくと、洗うのが大変です。網は十分に熱したあと、酢かサラダ油を塗っておきましょう。

