

～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！

◆ 6月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「**さやいんげん**」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 ⇒ 今月は浅漬けの素を活用したレシピをご紹介します。
 浅漬けだけにとどまっているのはもったいない！？
 果実酒やサラダ、丼メニューと大活躍です。

父の日にオススメのごちそう
 メニューもご紹介します！
 ぜひチャレンジしてみてくださいね♪



夏の食材をもっと美味しく！クイズ

いくちゃん

Q1 さやいんげんの選び方で間違っているのはどれ？

- A. さやは鮮やかな緑色のものが良い
- B. 中の豆のデコボコがはっきりしているものが良い
- C. さやの両端がピンとしているものが良い
- D. さやの表面にハリがあるものが良い

Q2 さやいんげんに含まれる栄養素で代表的なものは？

- A. 体内でビタミンAに変化するカロテン
- B. 骨を丈夫にしてくれるカルシウム
- C. 疲労回復にも活躍するアスパラギン酸
- D. 上記のA～Cの全て



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! ★6月2ページ★

さやいんげんの選び方・保存方法

今月は



さやいんげん

さやいんげんは、さやが鮮やかな緑色で表面にハリのあるものが新鮮です。さやの両端はしおれておらず、ピンとしているものが良いです。品種によっても異なりますが、中の豆が大きくデコボコがはっきりしているものは育ちすぎて固くなっている可能性があるため注意しましょう。さやいんげんは乾燥に弱いので、ラップなどで包むか、保存袋に入れて保存したほうが良いです。たくさん手に入ったときは、まとめてゆでて冷蔵庫にストックしておくか、冷凍保存するのがオススメです。

いんげんとにんにくのくたくた煮

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 76Kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

調理時間 40分

材料(2人分)

・いんげん	150g
・油揚げ	1/2枚
・にんにく	1片

(A)

・ごま油	小さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・三温糖	小さじ1

作り方

- ① いんげんは長さ3cmに切る。
- ② 油揚げは水からゆでて油抜きをし、縦半分に切ってから短冊切りにする。
- ③ にんにくはたたいてつぶす。
- ④ 鍋に①、②、③を入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、煮立ったら(A)を加え蓋をして弱火にし、約30分汁けがなくなるまで煮含める。

季節をもっと楽しく！ ★6月3ページ★

さやいんげんに含まれる栄養素のおはなし

今月は



さやいんげん

カロテンを多く含む、夏場が旬の野菜です。さまざまな栄養素を含んでおり、体の調子が乱れがちな夏場には是非とも積極的に食べていただきたい野菜です。抗酸化作用をもつ**カロテン**、骨の健康に役立つ**カルシウム**、そして**カルシウム**とあわせて摂取したい**マグネシウム**など。あまりイメージは無いかもしれませんが、さやいんげんのさやには、アスパラガスに含まれる栄養ドリンクなどでも活躍する**アスパラギン酸**もしっかりと含まれていますので、夏バテ予防にも是非！

いんげんと豚肉のマスタード炒め和え

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 181Kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

・さやいんげん	100g
・豚ロース肉(とんかつ用)	1枚
・植物油	小さじ1
・塩、こしょう	各少々
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ2
・粒マスタード	小さじ2

作り方

- ① いんげんは固めにゆで、長さ3cmに切る。
- ② 豚肉は幅1cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、強めの中火で②の全面に焼き色がつくまで炒め、塩、こしょう、しょうゆ、酒をふりかけ、全体にからめて別皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに①を入れて30秒ほど炒め、③の豚肉とマスタードを加え、味をからめる。

季節をもっと楽しく! ★6月4ページ★

さやいんげんの調理ポイント

今月は

さやいんげん

すじがある場合には、ヘタの部分を折り取ると、一緒にとることができます。最近はすじのない品種が約9割を占めているそうです。すじのない場合はヘタの部分だけ包丁でまとめて切ると楽ですね。サラダなど、シャキッとした歯ごたえを生かしたいときには、茹でたいんげんを氷水につけて急激に冷やして食感を楽しみましょう。ごま和えなど、和え衣をしっかりとさやいんげんにからませたい場合には、ざるにあげてそのまま冷ますと水っぽくならず味がつけられます。

いんげんのグルグル肉巻き

主菜

カロリー

285Kcal (1人分)

塩分

0.6g (1人分)

調理時間

15分

材料(2人分)

・さやいんげん	12本
・にんじん	1/3本
・豚ばら薄切り肉	6枚
・植物油	小さじ2
・塩、こしょう	各少々
・青じそ	2枚



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 いんげんはすじを取る。にんじんはいんげんと長さを揃えた細切りにする。
- ② 豚ばら肉を1枚ずつ広げる。いんげん2本とにんじん3本を一組にして肉の片端に置き、くるくるときっちり巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして中火で焼く。途中、転がしながら全体に香ばしい焼き色がつくまで焼いて、塩、こしょうをふりかける。
- ④ ③を2つに切って器に盛り、青じそを添える。

季節をもっと楽しく！ ★6月5ページ★



浅漬けだけではもったいない！

Enjoy漬けつけ♪



6月は梅やらっきょうが生まれ、漬け物シーズンの到来です！
 漬け物をつくるのに便利な漬け材ですが、漬け物以外にも幅広く活用できるのをご存知でしたか？
 今回は**エバラ浅漬けの素【レギュラー】**と**【さわやか甘酢】**をそれぞれ使用したレシピをご紹介します！果実酒やサラダ、ソース、丼ぶりメニューとアレンジ方法はたくさんあります！ぜひ、チャレンジしてみてくださいね♪



いくちゃん

出典元:エバラ食品工業株式会社HP



フルーツ甘酢のソーダ割り オレンジ

 材料 (8杯分)

- ・オレンジ 1個(約200g)
- ・**エバラ浅漬けの素 さわやか甘酢** 適量
(約100ml)
- ・炭酸水 適量



オレンジのほかにも
 キウイフルーツやイチゴ
 など、お好みのフルーツで
 楽しめます♪

 作り方

- ① オレンジは皮をむいて輪切りにする。
- ② ①を保存容器に入れ、「浅漬けの素」を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬ける。
- ③ ②をグラスに入れ、炭酸水で薄めて、出来上がり。

- ※ 漬け汁大さじ1に対し、炭酸水100mlを目安に薄めてください。
- ※ 漬け込んだオレンジも一緒に召しあがれます。



季節をもっと楽しく! ★6月6ページ★

出典元:エバラ食品工業株式会社HP



おいしいレシピ

メキシカンステーキ

409
kcal



父の日
にオススメ!

材料 (2人分)

- ・牛ステーキ肉 2枚
- ・サラダ油 適量

《付け合わせ》

とうもろこし(ゆで)、パプリカ(素焼き)、しし唐辛子(素揚げ)など 適宜

《サルサソース》

- ・トマト(1cm角に切る) 1個
- ・紫たまねぎ(みじん切り) 1/4個
- ・ピーマン(みじん切り) 1/2個
- ・エバラ浅漬の素 さわやか甘酢 50ml
- ・ペッパーソース 小さじ1
- ・黒こしょう 少々



作り方

- ① 牛肉は焼く30分くらい前に冷蔵庫から出し、常温に戻しておく。
- ② ボウルに《サルサソース》の材料を入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を強火で約30秒、弱火で1~2分焼き、裏返したら強火で約30秒、弱火で1~2分、お好みの焼き加減まで焼きあげる。
- ④ 皿に盛り、②をかけて、出来上がり。

※お好みで《付け合わせ》を添えてお召しあがりください。

◆ 調理のポイント ◆

- ※ お好みで肉に塩こしょうをする場合は、焼く直前にふってください。
- ※ 焼く時間は肉の大きさや厚さによって調節してください。

浅漬の素で簡単にサルサソースをつくることができちゃいます♪
パスタにもオススメです。



季節をもっと楽しく！★6月7ページ★

出典元:エバラ食品工業株式会社HP



おいしいレシピ

和風浅漬けコールスロー



122

kcal



材料 (2人分)

- ・ハム 2枚
- ・白菜の浅漬け 約100g
- ・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・しょうゆ 少々
- ・かつお節 適量

作り方

- ① ハムは細切りに、白菜の浅漬けも細切りにして水気をよくしぼる。
- ② マヨネーズと①を和え、しょうゆを加え、仕上げにかつお節をふって、出来上がり。

※「白菜の浅漬け」・・・ざく切りにした白菜(1/8株 約150g)を「浅漬けの素」で約30分漬け、水気をきった分量。



おいしいレシピ

浅とろ丼



430

kcal

ツルっとした食感は
朝ごはんにおすすめ！
簡単に作れる栄養
満点メニュー♪



材料 (2人分)

- ・長芋 150g
- ・きゅうり 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・エバラ浅漬けの素 適量
- ・みょうが、刻み海苔、
いりごま(白) 適宜

作り方

- ① きゅうりは長さを4等分にしてから縦4つ切りにし、長芋も同じ大きさに切る。
- ② ①をポリエチレン袋に入れ、「浅漬けの素」を浸る程度注ぎ、軽くもんでから冷蔵庫で約30分漬ける。
- ③ 汁気をきって、袋に入れたまま、スリコギなどで叩く。
- ④ ごはんの上にのせ、油をきったツナをのせて、出来上がり。