

# 4月 今日は何の日？

| 日  | 月   | 火      | 水   | 木   | 金                       | 土   |
|--|---|--------|---|---|-------------------------|---|
|  |   |        |   |   | 1                       | 2   |
|    |   |        |  |   |                         |  |
| 3  | 4   | 5      | 6   | 7   | 8                       | 9   |
| いんげんの日   | あんぱんの日<br>どら焼きの日  |        | 春巻きの日<br>コンビニの日   |   | 貝の日<br>炭酸水の日            |   |
| 10   | 11  | 12     | 13  | 14  | 15                      | 16  |
| 駅弁の日   |   | パンの記念日 |   | オレンジデー  | いちご大福の日                 | エスプレッソの日  |
| 17   | 18  | 19     | 20  | 21  | 22                      | 23  |
| イースター<br>春土用入り<br>もずくの日  | 春の土用<br>丑の日   | 食育の日   | ジャムの日   |  |                         | じじみの日   |
| 24   | 25  | 26     | 27  | 28  | 29                      | 30  |
|  |  |        |   | ドイツワインの日  | 昭和の日<br>ナポリタンの日<br>羊肉の日 | 春の土用<br>二の丑   |

## キャベツ



旬の期間

3～5月

## 今月の旬食材のおはなし

この時期に出回る旬の春キャベツは、**巻きがゆるくて、ふっくらとしたもの**を選びましょう。甘味があつて柔らかいため、サラダなど**そのまま食べるのがおすすめ**です。保管する際は、新聞紙などに包み、冷蔵庫の**野菜室または風通しの良い所**へ保存しましょう。また、キャベツには別名**キャベジン**とも言われる**ビタミンU**が含まれています。胃酸の分泌を抑えたり、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にしたりする**優れたもの**です。

季節をもっと楽しく！ ★4月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

## キャベツと鶏肉の蒸し煮



調理時間

30分

エネルギー

227kcal

塩分

1.5g

## ポイント

素材のうま味を引き出すため、少なめのスープで蒸し煮にします。また、具材を大きく切ることで、見た目のボリュームと食べごたえがアップ！

## 材料（2人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| ・キャベツ     | 300g   |
| ・にんじん     | 1/4本   |
| ・玉ねぎ      | 1/4個   |
| ・鶏もも肉     | 小1枚    |
| ・塩        | 小さじ1/5 |
| ・こしょう     | 少々     |
| ・植物油      | 大さじ1/2 |
| ・にんにく     | 1/2かけ  |
| ・白ワイン     | 1/4カップ |
| ・水        | 1/2カップ |
| ・塩、こしょう   | 各少々    |
| ・タイム（ドライ） | 少々     |
| ・スープの素    | 小さじ1/2 |

## 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは細長く切り、玉ねぎは薄切りにします。鶏肉は皮を除いて食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふっておきます。
- 2 鍋に油とたたいたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出し、香りが出たら玉ねぎ、鶏肉を加えて炒めます。肉の色が変わったらキャベツ、にんじんを加え、タイム、スープの素、塩、こしょうをふり、白ワインと水を加えて蓋をします。
- 3 沸騰したら弱火にし、15～20分蒸し煮にします。

季節をもっと楽しく！ ★4月 3ページ★

## 今月の食育コラム

## たまごの世界

毎日の食事に欠かせないたまご。  
健康な食生活にお役立ちいただけるおはなしや  
意外と知らないたまごの知識をお届けします！

## たまごのおはなし

たまごは、「**完全栄養食品**」と言われるほど様々な栄養素を含んでいます。  
特に注目したいのは、**たんぱく質**。アミノ酸スコア※が100点であるため、  
すべての食品の中でも量的、質的ともに優れています。  
また、健康な方であれば、コレステロールを過度に心配する必要がなく、  
**1日1個**を目安にいただきますよう。

※食品に含まれている必須アミノ酸が、  
その理想とされる量に比べてどれくらいの割合で入っているか示した指標

## 知っておくと便利な豆知識

## 『たまごのサイズによって、「黄身と卵白の比率」が異なる』

たまごのサイズによって特徴が異なるため、おすすめの食べ方も変わります。  
サイズ別の特徴とおすすめの調理法をご紹介します♪

## Mサイズ

〈特徴〉  
最も黄身の  
比率が高い。

〈おすすめの調理法〉  
卵かけご飯、すき焼き、  
ゆでたまごなど

卵黄のおいしさを味わう料理や  
生で食べるのに適しています。

## Lサイズ

〈特徴〉  
黄身と白身の  
バランスが良い。

〈おすすめの調理法〉  
スクランブルエッグ、  
親子丼、卵焼きなど

それぞれの風味を半生状態で  
楽しむ料理に向いています。

## SS・MS・S・LLサイズ

〈特徴〉  
比較的白身の  
比率が高い。

〈おすすめの調理法〉  
茶碗蒸し、プリン、  
ケーキなど

柔らかい食感、生地のふわふわ  
感を楽しむ料理に向いています。

季節をもっと楽しく！★4月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

## エッグハントな肉巻きおにぎり

調理時間  
30分エネルギー  
621kcal塩分  
1.9g

## ポイント

こちらの肉巻きおにぎりは、いろいろな具材が中からでてくるため、こどもと一緒に楽しめるレシピとなっています。イースターにちなんだ料理を作って、おいしく楽しみましょう♪

## 材料（4人分）

- ・ごはん 2合分(約650g)
- ・豚ロース薄切り肉 12枚(約250g)
- 〔卵〕
- ・うずらの卵(水煮) 4個
- 〔ツナマヨ〕
- 〔ツナ缶〕 小1缶(約80g)
- 〔マヨネーズ〕 大さじ1
- 〔コーンチーズ〕
- 〔コーン〕 30g
- 〔プロセスチーズ〕 30g  
(3mm角に切る)
- ・エバラ黄金の味 100g
- ・サラダ油 適量
- ・ベビーリーフ、トマト 適宜

## 作り方

- 1 ご飯を12等分し、それぞれ〔卵〕〔ツナマヨ〕〔コーンチーズ〕の具材を入れ、しっかり俵形に握ります。
- 2 豚肉を広げ、ごはんを手前にのせて、きっちり巻きます。
- 3 フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして2をのせ、転がしながら焼きます。
- 4 肉の色が変わったら「黄金の味」を入れ、焼きからめて、出来あがりです。  
※お好みでベビーリーフやトマトを添えてお召しあがりください。

## 〈使用商品〉

エバラ食品「黄金のタレ」



季節をもっと楽しく！ ★4月5ページ★

今月のおすすめレシピ

## 焼さけあらほぐしの温泉たまご丼



調理時間

10分

エネルギー

394kcal

塩分

2.6g

## ポイント

ごはんの上に具材と「焼きさけあらほぐし」を乗せるだけなので、かんたんに作ることができます。

忙しい平日の夕食にぴったりです。

## 材料（2人分）

|             |      |
|-------------|------|
| ・「焼さけあらほぐし」 | 大さじ4 |
| ・小松菜        | 40g  |
| ・油揚げ        | 1/4枚 |
| ・温泉たまご      | 2個   |
| ・ごはん茶碗      | 2杯分  |
| ・塩          | 少々   |
| ・水          | 少々   |

## [しょうゆだれ]

|          |      |
|----------|------|
| ・かつお顆粒だし | 少々   |
| ・しょうゆ    | 大さじ1 |
| ・みりん     | 少々   |
| ・湯       | 少々   |

## 作り方

- 1 小松菜は約2cm幅に切って塩・水をふり、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約2分間加熱します。
- 2 油揚げを網にのせ、両面にうつつらと焦げめがつくまで焼きます。あら熱がとれたら短冊切りにします。
- 3 小どんぶりにごはんを盛り、「焼さけあらほぐし」・小松菜・油揚げを彩りよく盛りつけ、真ん中に温泉たまごをのせます。[しょうゆだれ]をかけてお召しあがりください。

## 〈使用商品〉

ニッスイ「焼きさけあらほぐし」

