

～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！

◆ 4月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のキャベツについて知ろう！
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 ⇒ 新年度スタートです！
新生活スタートにあわせて、お弁当を頑張って作りたい、という方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、お弁当をつくるうえでの
ポイントをご紹介します。

新年度もスタートした
から、私もお弁当習慣
はじめてみよう♪



いくちゃん

春の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 新鮮でおいしいキャベツの見分け方。間違っているものは？

- A. 外側の葉の緑色が濃く、花びらのように厚く反り返っているもの
- B. 春キャベツなら、巻きがゆるくふんわりとしているもの
- C. 芯の部分が変色していないもの
- D. 冬キャベツなら形が良く、軽いもの

Q2 キャベツに含まれる代表的な栄養素はどれ？

- A. ビタミンB
- B. 炭水化物(糖質)
- C. ビタミンU
- D. ナトリウム



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！ ★4月 2ページ★

キャベツの選び方・保存方法

今月は



● 選び方

春キャベツはふっくらとした巻きがゆるいものを選びましょう。外葉の色が濃く、花びらのように反り返っているものを選ぶのがオススメ。カットしているものは芯の部分が変色していないものを選びましょう。

● 保存方法

丸ごとなら新聞紙に包んで、風通しの良い涼しい場所で保管しましょう。カットしたキャベツは、切り口から鮮度が失われていきます。できるだけ早く(2~3日を目安に)使い切りましょう。

キャベツとにんじんの甘酢和え

副菜

カロリー 94Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 10分

野菜

1.5皿分

(約 105g)



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)

・キャベツ	80g
・にんじん	3cm
・玉ねぎ	1/2個
(A)	
・植物油	小さじ2
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・酢	大さじ3
・水	大さじ1
・赤とうがらし	適宜
・こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは一口大に切る。にんじんは薄めの半月切り、玉ねぎは1cm幅の半月切りにする。
- ② なべに(A)を合わせて煮立てる。
- ③ 熱いうちに②を①にかけてあえ、なじむまで少しおく。
- ④ 冷めたら器に盛る。

※ 密閉容器に入れ、冷蔵庫で1週間保存可能。

季節をもっと楽しく！ ★4月 3ページ★

今月は

キャベツ

キャベツの注目成分

キャベツはさまざまな栄養がとれる野菜です。中でも特徴的なのは**ビタミンU**。キャベツから発見された、**別名キャベジン**と呼ばれるもので、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はたらきを持っています。また**ビタミンC**や食物繊維、**カリウム**などの栄養素も含んでいます。ビタミンUや**ビタミンC**は熱に弱いので、生のままいただくのがオススメです。

生ハムとキャベツの
クリームパスタ

主食

カロリー 357Kcal (1人分)

塩分 1.9g (1人分)

調理時間 20分

野菜

1皿分

(約100g)

材料(2人分)

・キャベツ	1/6個(200g)
・生ハム	20g
・生クリーム	1/4カップ
・粉チーズ	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・スパゲッティ(乾)	100g
・ディル	適量



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 キャベツは細切りにする。
- ② スパゲッティは塩少々(分量外)を加えた熱湯で表示よりも1分短くゆでる。火からおろす直前にキャベツを加えてさっとゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ③ フライパンに生クリーム、粉チーズ、塩、こしょうを入れて中火にかけ、煮立ちかけたら火からおろし、②と生ハムを加えて手早くからめる。
- ④ 器に盛り、ディルを添える。

季節をもっと楽しく! ★4月 4ページ★

今月は

キャベツ

炒める場合はシャキシャキ感を楽しむために、繊維に添って切るのがコツです。キャベツは蒸し料理もオススメ! ゆでるよりも栄養素の損失が少なくなります。しかも甘味が増し、美味しさが一段とアップ。様々な調理方法で旬のキャベツを楽しんでみて!



豚肉でキャベツ巻き

主菜

カロリー 165Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 25分

野菜

1皿分

(約 85g)



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)

・豚もも赤身薄切り	160g
(A)	
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・しょうが汁	小さじ1/4
・キャベツ	150g
・にら	20g
・ねぎ	3cm
・塩	小さじ1/6
・こしょう	少々
・植物油	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1/2
・練りからし	少々

作り方

- ① 豚肉は(A)の調味料と混ぜ合わせておく。
- ② キャベツは太めのせん切り、にらは食べやすい大きさに刻み、ねぎはせん切りにし、塩、こしょうと混ぜ合わせる。豚肉を2枚一組に広げ野菜をのせて巻く。
- ③ フライパンに植物油、ごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れる。蓋をして弱火で時々ころがしながら7～8分焼き、しょうゆ、酒を混ぜ合わせ入れ、ころがしながらからめ、適度に焼き目がつくまで焼く。切り分け器に盛り、練りからしを添える。

新年度！ お弁当習慣はじめましょう♪

お弁当をつくるときに『栄養バランス』も悩みの1つになりますよね。今回はそんな悩みを解消する、『黄金バランス』をご紹介します。試してみてくださいね！

●●● お弁当は3:1:2が黄金バランス！ ●●●



上記のバランスで詰めると栄養バランスや彩りがよくなります。
果物は副菜には入らず、『もう一品』に入るのでお弁当のお楽しみとして加えてもいいですね♪

◆ お弁当箱を選ぶときのポイント ◆

お弁当箱をひっくり返してみましょ。通常のお弁当箱には底面に〇〇mlと書かれていますが、上記の基本形でおかずやごはんを詰めると...

お弁当箱 〇〇ml = 1食あたりのエネルギー 〇〇kcal

となります。表示がない場合は水を入れて、どれほどの量の水が入るか確かめてみましょう。1日に必要なエネルギーを考えると、1食あたり450~800kcalほどになります。身長や体重、普段の活動量に合わせてお弁当箱も選択しましょう。

●●● お弁当のおかずのポイント ●●●

- ① 同じ調理方法のおかずを重ねない
油脂を多く使った料理や塩分の高い料理は1品までにしましょう。
- ② 料理が動かないようにしっかりつめる
料理を箸で押しても動かなければ、しっかりつまっている証拠です。おかずケースや仕切りを使いすぎると、すき間なくつめることができないので注意します。
- ③ 隙間を埋めるのに彩りのよいミニトマトやきゅうり、にんじんなどの野菜を活用する
お弁当の彩りがよくなるだけでなく、ビタミン・ミネラルも補えます。レタスやキャベツなどの葉物野菜は仕切りの役割にもなります。

お花見の行楽弁当にもオススメのパッカンおにぎりををご紹介します。具材を変えて楽しんでもよいですね。ぜひ、挑戦してみてくださいね！

れんこんと豚肉のから揚げのパッカンおにぎり



提供 日本製粉㈱

材料

(3個分(※から揚げは作り易い分量・約10個分))

- ・オーマイ 伝説のから揚げ粉 うま塩味 50g
- ・水 50cc
- ・豚ロース薄切り肉 10枚(約200g)
- ・れんこん 100g
- ・ご飯+焼のり+塩 おにぎり 3個分
- ・炒り卵・パプリカ・紫玉ねぎ・大葉 各適量
- ・揚げ油 適量

こちらも
オススメ!



作り方

- ① から揚げ粉に水を加えてダマのないように泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② れんこんは輪切りにし、下茹でする。粗熱が取れ、水気をよくふいたら豚肉で巻き、①に15分以上漬けておく。
- ③ 中温の揚げ油で3~4分揚げる。
- ④ ラップにご飯をのせて丸め、軽く塩をふってから全体を覆うようにしてのりを巻きつけ、ラップの閉じ目をしぼって丸くむすび、真ん中に切れ目を入れる。
- ⑤ 紫玉ねぎ、パプリカはスライスする。
- ⑥ おにぎりの切れ目に大葉、半分にカットしたから揚げ、炒り卵、⑤の野菜など、お好みの組み合わせではさむ。

◆ お弁当が傷まないようにするためのポイント ◆

- ① 汁けが残っていると、まわりのおかずやごはんにしみ、傷みややすくなります。煮物の場合、煮立てて煮汁をとばすか、かたくり粉や卵でとじるなどの工夫をしましょう。
- ② おにぎりを作るときは、雑菌が入らないようにラップを使いましょう。
- ③ しっかりと中まで火が通るようにしましょう。
- ④ 前日のおかずをつめる際は、念のために当日の朝にも一度火を通した方が安心です。

いちやんの
ちょこっとPoint!

