

8月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1 パインの日 	2 カレーうどんの日 	3 はちみつの日 	4 栄養の日	5 発酵の日 パン粉の日 
6 ハムの日 	7 	8 たこ焼きの日 パイナップルの日 ブルーベリーの日 	9 ハンバーグの日 	10 焼き鳥の日 	11 山の日	12
13 お盆入り 	14	15 刺身の日 	16 お盆明け 	17	18 米の日 ピーンの日 	19
20	21	22	23	24 ドレッシングの日 	25 即席ラーメン記念日 	26
27	28	29 焼肉の日 	30	31 野菜の日 		

今月の旬食材のおはなし

いわし



旬の期間
5～9月

〈選び方〉 ウロコがしっかりついていて体が青く光っているもの、
目が澄んでいるものを選びましょう。

また、えらの裏側が鮮紅色のものがおすすめです。

〈保存方法〉 冷蔵や冷凍で保存する場合は、頭と傷みやすい内臓をとって、
酒、しょうゆなどのタレに浸け込んで下味をつけたり、
酢に浸すなど調味してから保存しましょう。

〈栄養素〉 EPA・DHAの他に、カルシウムやビタミンDなども
しっかり含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★8月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

いわしのトマトしょうゆ煮

調理時間
20分エネルギー
186kcal塩分
1.2g

ポイント

青背魚が苦手な人でも食べやすい煮付けです。トマトのさわやかな酸味がきいているので、薄塩でも青魚特有のにおいを感じにくくなります。



材料（2人分）

・いわし	3尾(160g)
・トマト（完熟）	1個
・だしこんぶ	5cm
(A)	
┌・水	1/4カップ
├・酒	大さじ3
├・みりん	大さじ1
└・しょうゆ	小さじ2
・しょうが汁	小さじ1
・小松菜	40g
・しょうがの薄切り	少々

作り方

- 1 いわしは1尾を半分に切る。
- 2 トマトは皮つきのまま1～2cm角に切る。
- 3 鍋にこんぶを敷き、(A)を入れて1を並べる。沸騰したら2を散らし、キッチンペーパーなどで落としぶたをして中火で10分煮、しょうが汁をまわし入れる。
- 4 小松菜は熱湯でゆでて長さ3cmに切り、3に加えて火を止める。
- 5 しょうがの薄切りはせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- 6 いわしを器に盛り、小松菜を手前に添え、5の針しょうがを添える。

季節をもっと楽しく! ★8月 3ページ★

今月の食育コラム

たんぱく質

たんぱく質の
1日の推奨量と
手軽なとり方を
ご紹介します!たんぱく質の
役割とは?筋肉・血管・肌・髪・爪など
体を構成するとても大切な栄養素です。

Check!

たんぱく質不足を避けるための
一日あたりの推奨量

- ・ 18～64歳の男性は**65g**
- ・ 65歳以上の男性は**60g**
- ・ 18歳以上の女性は**50g**

※この量は日々排泄されるたんぱく質を十分に補給し、
たんぱく質不足を避けるために設定された値です。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

Check!

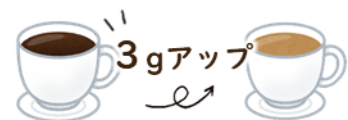
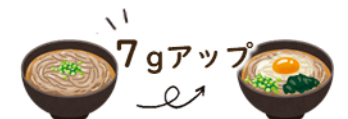
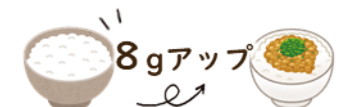
たんぱく質が不足すると
どうなるの?

筋肉量の減少を招き、**体力や運動能力の低下**につながります。
筋肉が減ると**基礎代謝も下がる**
ため、**ダイエットにも逆効果**。
また**免疫力**など、**体全体の機能**も衰えやすくなります。

Point!

+1品でたんぱく質アップ!

肉類・魚介類・卵類・豆類・乳類は、
特にたんぱく質が豊富。
普段の食事に取り入れてみてくださいね。

トースト
+チーズコーヒー
+牛乳ヨーグルト
+きな粉かけそば
+卵ごはん
+納豆

季節をもっと楽しく！★8月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

ほうれん草と高野豆腐のチキンカレー

調理時間
20分エネルギー
535kcalたんぱく質
21.5g

ポイント

高野豆腐は、栄養素の半分が植物性たんぱく質であり、同じ大豆食品の木綿豆腐と比べるとその量は約7倍。たんぱく質補給にぴったりな食材です。

材料（2人分）

- ・鶏小間切れ肉 100g
- ・新あさひ豆腐 1個
- ・たまねぎ(みじん切り) 1/2個
- ・ほうれん草 (ゆでて3cmに切る) 3株
- ・油 大さじ1
- ・水 300ml
- ・カレールウ 40g(2人分)
- ・ごはん 適量

作り方

- 1 野菜を切る。『新あさひ豆腐』は水でもどし、しっかりしぼり、小さめに切る。
- 2 鍋に油を熱し、たまねぎ、鶏肉を強火で3分炒めたら、『新あさひ豆腐』を加えて中火で3分ほど炒める。
- 3 いったん火を止め、水とルウを加えて溶かす。
- 4 火をつけ、弱火～中火で4分ほどとろみがつくまで煮込む。
- 5 ほうれん草を加えて、ひと煮立ちさせる。

〈使用商品〉

旭松食品「新あさひ豆腐」



季節をもっと楽しく！ ★8月5ページ★

今月のおすすめレシピ

ヒレ肉でポークチャップ



おいしいレシピ

調理時間

10分

エネルギー

246kcal

たんぱく質

24.2g

ポイント

低脂肪・高たんぱくの赤身肉を使った満足感のあるおかずです。しっかりした味でも低塩に仕上がりに、ボリュームも満点！

材料（2人分）

・豚ヒレ肉	200g
・たまねぎ	1/2個
・しめじ	1/2パック
・エバラ黄金の味	大さじ2
・ケチャップ	大さじ2
・サラダ油	大さじ1
付け合わせ	
・ベビーリーフ	20g

作り方

- 1 豚肉は麺棒などでたたいてそぎ切りにし、「黄金の味」で下味をつける。たまねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- 2 フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、豚肉を炒め、一度取り出す。
- 3 フライパンに再び油(大さじ1/2)を熱し、たまねぎとしめじを炒める。
- 4 2を戻し入れ、ケチャップを加えて炒め合わせて、出来上がり。
- 5 皿に盛り、ベビーリーフを添えてお召しあがりください。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」

