

4月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 いんげん豆の日 	4 あんぱんの日 どらやきの日 米粉の日 	5	6 コンビーフの日 春巻きの日
7	8 炭酸水の日 ベビーリーフの日	9 食と野菜 ソムリエの日 	10 駅弁の日 よいトマトの日 	11	12 パンの記念日 	13
14	15	16	17 なすび記念日 	18	19 春土用の 丑の日	20
21 もずくの日	22	23 しじみの日 	24	25	26	27
28	29 昭和の日 羊肉の日 ナポリタンの日	30				
						

今月の旬食材のおはなし

あさり



旬の期間

4~5月

〈選び方〉 模様がはっきりしていて、横幅のあるものがおいしいとされています。そして、殻をかたく閉じていて塩水につけると水管から勢よく水をふきだすものが新鮮です。むき身の場合は、ツヤがありプリプリとした弾力があるものを選びましょう。

〈保存方法〉 砂抜きをしたら、お米をとぐように殻どうしをこすり合わせて洗います。むき身のものはサッと塩水でふり洗いしましょう。2~3日で食べるなら、水けをきって冷蔵庫へ。それ以上の期間保存したいなら、保存袋に入れて冷凍保存がおすすめです。

〈栄養素〉 たんぱく質、鉄、ビタミンB12、タウリンなどが含まれています。

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

あさりとほうれん草の炒め物



調理時間

10分

エネルギー

99kcal

塩分

1.0g

ポイント

あさりのうま味とベーコンのコクがほうれん草の甘みを引き出します。スナップえんどうの軽快な食感もアクセントです。

材料（2人分）

- ・あさり(殻つき) 12個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・スナップえんどう 6個
- ・ベーコン 1枚
- ・にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

作り方

- 1 あさりは殻をこすり合わせて汚れを洗い落とす。
- 2 ほうれん草は長さ3cmに切り、根元は4～6つ割りにし、水洗いして水けをきる。
- 3 スナップえんどうは長さを半分に切る。
- 4 ベーコンは細切りにする。
- 5 炒めなべににんにく、オリーブ油、4を入れて香りが立つまで炒め、3、2、1の順に加えて強火で炒める。酒をふってふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、塩、こしょうで味をととのえる。

季節をもっと楽しく！★4月 3ページ★

オートミールについて

栄養豊富で注目を集めるオートミール。水に浸して電子レンジで温めてお粥として食べたり、牛乳などに漬けて一晩おくだけのオーバーナイトオーツなどにして食べられています。今回は、オートミールに含まれる栄養素や取り入れる際のポイントについてご紹介します。

オートミールに含まれる栄養素

参考：・日本食品製造会資会社HP

植物性
たんぱく質

白米の約2倍(※1)

食物繊維

白米の約20倍(※1)

ミネラル

カルシウムや鉄分

ビタミン

ビタミンB1や
ビタミンE

※1 プレミアムピュアオートミール1食(30g)と白米ごはん1膳(150g)を比較した場合

特に、オートミールは、水溶性と不溶性の両方の食物繊維をバランスよく含んでいます。また、GI値が低く、糖質量も少ないため、体型などを気にしている方にとっても、おすすめの食品です。

オートミールを取り入れる際のポイント

参考：(株)ロコガイドクバイニュース
22年11月27日掲載記事

1 食べすぎると便秘やほかの栄養の吸収を妨げてしまう可能性があります。1食およそ30~40g(※2)を目安に食べましょう。

※2 メーカー推奨量を目安に摂りましょう。

2 ダイエット目的なら食べるタイミングは朝がおすすめ。☀️
腹持ちがよいため昼食や間食の食べすぎを防ぐ効果が期待できます。

3 食事の栄養バランスを整えるためには、高たんぱく質の食材も一緒に摂りましょう。

おすすめ
食材

牛乳



ヨーグルト



チーズ



たまご



ハム



ナッツ類

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

オートミールでトマトアマニリゾット



調理時間

10分

エネルギー

327kcal

ポイント

朝食のオートミールは、いわゆる“お粥”のようなイメージで、ごくシンプルな味付けにし、たんぱく源やアマニを組み合わせるのがおすすめです。

材料（1人分）

- ・ニッポン アマニ油 小さじ1
- ・ニッポン ローストアマニ粒 小さじ1
- ・オートミール(クイックタイプ) 30g
- ・トマトジュース(無塩) 150cc
- ・水 50cc
- ・ブロッコリー(茹で又は冷凍) 3房
- ・卵 1個
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ) 1枚
- ・塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 容器にオートミール、トマトジュース、水を入れて軽く混ぜ、ブロッコリーをのせる。卵を割り入れ、竹串などで卵全体に数か所穴をあけ、塩、粗挽き黒こしょうを振る。
- 2 スライスチーズをちぎって散らし、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒～3分程加熱する。
※加熱時間は、レンジの機種や、食材の冷蔵の有無、温度等でも多少差が出ます。卵が半熟程度の目安時間ですが、様子を見て、お好みで追加加熱して下さい。
- 3 ローストアマニ粒を散らし、アマニ油をまわしかける。

〈使用商品〉

ニッポン「ニッポン アマニ油」



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

オートミールでチャーハン



おいしいレシピ

調理時間

10分

エネルギー

245kcal

塩分

2.1g

ポイント

味付けは「黄金の味」だけで完成！
オートミールを使って、まるでお米の
ようなパラパラ炒飯が作ることが
できます。

材料（2人分）

・オートミール	60g
・水	100ml
・焼豚(さいの目切り)	50g
・卵	1個
・小ねぎ(小口切り)	2本
・エバラ黄金の味	大さじ3
・サラダ油	適量
・黒こしょう(粗挽き)	適宜

作り方

- 1 耐熱容器にオートミールと水を入れて軽く混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
 - 2 フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、1を加えて炒め合わせる。
 - 3 焼豚と小ねぎを加えてひと混ぜし、「黄金の味」で味付けして、出来上がり。
- ※お好みで黒こしょうをふって、お召し上がりください。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」

