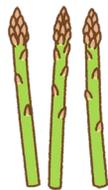


5月 今日は何の日？

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|-----------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | 1 緑茶の日 (八十八夜)  | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 しらすの日 ラムネの日  |
| 5 こどもの日 わかめの日  | 6 振替休日 コロケの日 ふりかけの日  | 7 コナモンの日 コナツツの日 | 8 ゴーヤの日 | 9 アイスクリームの日  | 10 | 11 |
| 12 母の日  | 13 | 14 | 15 ヨーグルトの日 水分補給の日 | 16 | 17 お茶漬けの日 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 伊達巻の日 菌活の日 | 25 主婦休みの日 |
| 26 | 27 小松菜の日  | 28 | 29 こんにゃくの日 エスニックの日  | 30 アーモンドミルクの日 | 31 |   |

今月の旬食材のおはなし

アスパラガス



旬の期間

4～6月

- 〈選び方〉 全体的にハリがあり、つやがあって、鮮やかな緑色をしているものが新鮮です。穂先はしまっているもの、切り口は丸くて白く、乾燥していないものがおすすめ。
- 〈保存方法〉 アスパラガスは乾燥しやすいので濡らした新聞紙で包み、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で寝かせずに、立てた状態で保存します。栽培されている状態をイメージして保存するのがポイントです。冷凍保存する場合は、塩ゆでしてから保存するようにしてください。
- 〈栄養素〉 アスパラガスの栄養といえば、アスパラギン酸。アスパラガスから発見されたアミノ酸で、栄養ドリンクなどにも用いられることがあります。

季節をもっと楽しく！ ★5月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

ホタテとコーンとアスパラのみそバターご飯

調理時間
40分エネルギー
348kcal塩分
2.1g

ポイント

ホタテと液みそのだいでうまみたっぷり
！バターの風味も加わってリッチな味
わいになります。

材料（4人分）

【具材】

- ・米 2合
- ・ホタテ水煮缶(大) 1缶
- ・コーン缶 1缶(120g)
- ・アスパラガス 2本

【調味料】

- ・液みそ 料亭の味 大さじ2
- ・バター 大さじ1

作り方

下ごしらえ

- ・米を研ぎ、ざるにあけておく。
 - ・ホタテ水煮缶はホタテと汁に分けておく。
 - ・コーン缶はざるにあけておく。
 - ・アスパラガスは斜め3cmに切る。
- 1 炊飯器の釜に米を入れ、ホタテの汁を入れて目盛り通りに水を注ぎ、「液みそ 料亭の味」を加えて軽く混ぜる。
 - 2 ホタテとコーンを入れて炊く。
 - 3 炊き上がったらアスパラガスとバターを加えて5分程フタをして、余熱で蒸らして、切るように混ぜる。

〈使用商品〉

マルコム「液みそ 料亭の味」



季節をもっと楽しく！ ★5月3ページ★

今月の食育コラム

PFCバランス

PFCバランス※1とは？

健康的な食生活を送るために必要な三大栄養素「たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス」のこと。このバランスを意識して食事を摂ることができれば、健康的な体づくりをサポートできます。

※1…PFCとは、Protein (たんぱく質)、Fat (脂質)、Carbohydrate (炭水化物)の頭文字のこと。



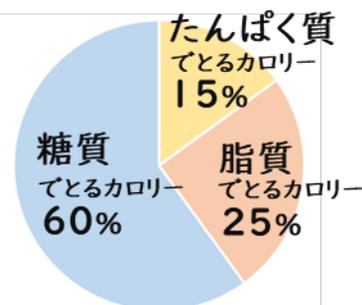
理想のPFCバランスとは？

食生活が乱れたり、無理なダイエットによりPFCバランスが崩れたりすると、日々の活動に必要な栄養素を補えなくなり内臓機能の低下や体の不調につながります。

理想のPFCバランスを知ることが大切です。

※2…年齢や性別によって各栄養素の目標量は異なります。詳細は「日本人の食事摂取基準2020」を参照。

平均的な理想のPFCバランス※2



PFCバランスを意識したメニュー例

1 家庭での食事のポイント

⇒特に魚や大豆製品、野菜が不足する機会が多いため、缶詰類や納豆、豆腐、カット野菜や冷凍野菜など手軽に取り入れることができる食材を常備しておきましょう。



2 外食時のポイント

⇒バランスを整えやすい定食メニューのあるお店がおすすめです。野菜炒めや魚の定食、汁物で野菜がたっぷり摂れるメニューなどを選びましょう。また、麺類や丼物の場合は、炭水化物に大きく偏るため、麺や米の量は少なめにしたり、比較的低糖質なメニューを選ぶようにしましょう。



参考：富士薬品HP
「[管理栄養士監修]理想のPFCバランスや食事とは?」2022年9月27日掲載記事



一食一食について、常にPFCバランスを気にする必要はありません。まずは、朝・昼・夜トータルでおおまかに調整するよう心がけてみましょう。

季節をもっと楽しく！ ★5月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

チキンステーキ香味野菜のせ



調理時間

15分

エネルギー

211kcal

塩分

3.3g

ポイント

鶏肉はもも肉ではなく、むね肉を選ぶことで、脂肪の量を抑えることができます。鶏むね肉をジューシーに仕上げるには、火を通しすぎないことがポイントです。

材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| ・鶏むね肉 | 200g |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・オリーブ油 | 少々 |
| (A) | |
| ┌・酒 | 大さじ1 |
| └・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ゆずこしょう | 小さじ1 |
| ・かいわれ大根 | 1/2パック |
| ・しょうが | 小1かけ |
| ・青じそ | 3枚 |
| ・みょうが | 1個 |
| ・万能ねぎ | 5本 |

作り方

- 1 鶏肉は両面に塩、こしょうをふって下味をつけ、オリーブ油をひいたフライパンで両面を色よく焼く。
- 2 鶏肉に八分程度火が通ったら(A)をふってよくからめて取り出す。
- 3 フライパンに残った焼き汁にゆずこしょうを加えてソースを作る。
- 4 かいわれ大根は長さ1cmに切り、しょうがと青じそはせん切りに、みょうが、ねぎは小口切りにする。
- 5 ねぎ以外の4の香味野菜をさっと水にさらし、よく水けをきってねぎを加える。
- 6 2を食べやすく切り分けて器に盛り、5を添えて3のソースをかける。

季節をもっと楽しく！ ★5月5ページ★

今月のおすすめレシピ

粉豆腐入りハンバーグ

調理時間
30分エネルギー
324kcal塩分
1.2g

ポイント

パン粉の代わりに、たんぱく質たっぷりで低糖質な粉豆腐をハンバーグのつなぎとして活用！手軽に、糖質オフ&たんぱく質がプラスできます。

材料（4個分）

(A)

| | | |
|---|----------|-------|
| 【 | ・新あさひ粉豆腐 | 70g |
| | ・水 | 180ml |

| | |
|--------|------|
| ・合いびき肉 | 320g |
|--------|------|

(B)

| | | |
|---|-------|--------|
| 【 | ・塩 | 小さじ2/3 |
| | ・ナツメグ | 少々 |
| | ・こしょう | 少々 |

| | |
|--------------|-------|
| ・たまねぎ(みじん切り) | 1/2個分 |
|--------------|-------|

| | |
|----|----|
| ・油 | 適量 |
|----|----|

| | |
|----------|----|
| ・卵(Mサイズ) | 1個 |
|----------|----|

作り方

- 1 (A)を混ぜ合わせておく。
- 2 たまねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1~2分加熱して冷ましておく。
- 3 合いびき肉、(B)をボウルに入れてよく混ぜ合わせたら、卵、1、2を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 4 3を4等分にし、形を整える。
- 5 油を入れて熱したフライパンに、4を並べてフタをして中火で両面焼き、焼き色がついたら弱火で中に火が通るまで焼く。
- 6 火を止めて蒸らしたら、お好みでソースをかけてできあがり。

〈使用商品〉

旭松「新あさひ粉豆腐140g」

