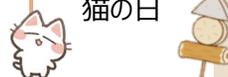


# 2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 二の丑
						
2 節分 	3 のり巻きの日 大豆の日 乳酸菌の日 	4	5	6 初午 海苔の日 抹茶の日	7	8
9 肉の日 大福の日 	10 豚丼の日 	11 建国記念の日 初午いなりの日	12 レトルトカレーの日 	13	14 バレンタインデー 	15
16 寒天の日	17	18	19	20	21	22 おでんの日 猫の日 
23 天皇誕生日 	24 振替休日	25	26	27	28 ビスケットの日 	

## 今月の旬食材のおはなし

### めかぶ



旬の期間  
2~4月

〈市販品について〉めかぶはわかめの根元にあるひだの部分です。店頭でパックに入って並んでいるものは、ひだを細かく刻んで美味しく味付けされたものになります。

〈栄養素〉めかぶともずくの栄養素※を比較してみると、どちらも海藻類のためミネラルはしっかり含まれていますが、めかぶはもずくよりもカリウム、カルシウム、葉酸などが多く含まれています。

〈食べ方〉めかぶは、そのまま食べてもよし、汁物にあわせるもよし、納豆やとろろなどのネバネバ食品同士で混ぜるもよしと万能選手です。

※参考：日本食品標準成分表

季節をもっと楽しく！ ★2月2ページ★

## 今月のおすすめレシピ

## めかぶうどん



調理時間

10分

エネルギー

317kcal

塩分

3.0g

## ポイント

めかぶにはミネラルや水溶性食物繊維が含まれています。ゆでうどんにめかぶとオクラをのせて、めんつゆでさっぱりいただきます。うどんは冷水でしめず、温かいままいただくのもおすすめです。

## 材料（2人分）

- ・冷凍うどん 2玉
- ・めかぶ 100g
- ・オクラ 30g
- ・うずら卵 2個
- ・めんつゆ(ストレート) 1カップ

## 作り方

- 1 うどんをゆでて流水でよく洗い、ザルにあげておく。
- 2 オクラはガクを除いて塩でもみ、ゆでて小口切りにする。
- 3 器に1、2、めかぶを盛り、うずら卵を割り入れ、めんつゆをかける。

季節をもっと楽しく！ ★2月3ページ★

# ムードフード

ムードフード  
とは？

自分のムード、つまり、気持ちを変えたり整えたりできる食べ物や飲み物を指します。代表的なものでは、「GABA(ギャバ)」やお茶に含まれる「L-テアニン」などがありますが、今回は「ハーブ」についてご紹介。様々な種類があるハーブは、料理や飲み物、スイーツなど幅広く活用することができ、お好みの味わいや香りでリラックスタイムを楽しめます。

ハーブ

栄養価が豊富  
おなじみのハーブ

パセリ



抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維、鉄、カリウムなど、さまざまな栄養素を豊富に含んでいます。

甘くスパイシーな香りの  
人気食用ハーブ

バジル



抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンE、ミネラルのカリウムやカルシウム、鉄などを含んでいます。

ビタミン類が豊富  
お弁当の彩りにも

クレソン



クレソンの辛みは、わさびやだいこんと同じ成分で、抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。

世界中で親しまれている  
人気ハーブティー

カモミール



カモミールティーは古くから薬効の高いお茶として飲まれています。抗酸化作用があるフラボノイドを含みます。

使いみちが多い  
便利ハーブ

ミント



代表的なペパーミントは、ミント特有の清涼感や刺激が強く、料理やハーブティーに使われます。一方で、スペアミントは、清涼感や刺激が穏やかなのが特徴。スイーツやお酒にも使われています。

抗酸化力No.1ハーブ

ローズマリー



強い香りは臭みを消すだけでなく、殺菌作用もあることから、よく肉料理に用いられます。また、強い抗酸化力があるポリフェノールのロスマリン酸やクロロゲン酸などを含みます。

季節をもっと楽しく！ ★2月4ページ★

## 今月のおすすめレシピ

## トマトのエスカルゴ風バター焼き

調理時間  
15分エネルギー  
36kcal塩分  
0.5g

## ポイント

トマトは焼くとうま味と甘みがぎゅっと凝縮され、生とは違った味わいが楽しめます。また、ハーブバターで香りをプラス。ハーブバターは、トマト以外の野菜やきのこにも使えますし、バゲットに塗ったり、魚介や魚のソテーに添えても美味しいです。

## 材料（2人分）

- ・トマト 小2個
- ・塩 小さじ1/8
- ・こしょう 少々
- ・バター 小さじ1・1/2
- ・パセリのみじん切り 小さじ1
- ・にんにく 1/4かけ

## 作り方

- 1 バターをやわらかくし、にんにくのみじん切りとパセリと混ぜ合わせる。
- 2 トマトはヘタをくり抜き横半分に切り、切り口に塩、こしょうをして1を塗り、オーブントースターで8分くらい焼く。

季節をもっと楽しく！ ★2月5ページ★

## 今月のおすすめレシピ

## スモークサーモンとアボカドのペンネサラダ



調理時間

20分

エネルギー

226kcal

## ポイント

彩の良い野菜たっぷりのマカロニサラダ。リッチにスモークサーモンを加えて、いつもとは一味違った味わい。パーティーシーンやおもてなしにもピッタリです。

## 材料（3～4人分）

- ・オーマイ 早ゆでペンネマカロニ 100g
- ・ニップン  
アマニ油入り マヨネーズ 大さじ3
- ・スモークサーモン 80g
- ・アボカド 1/2個
- ・フリルレタス 1/2株
- ・クレソン  
(又はお好みのハーブ野菜) 5本
- ・レモン汁 小さじ2
- ・温泉卵 1個
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・粗挽き黒胡椒 適量

## 作り方

- 1 熱湯に塩を適量入れ、ペンネを4分、少し長めに茹で、冷水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 スモークサーモン、アボカドは一口大に切る。
- 3 フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、クレソンはざく切りにする。
- 4 1、2を合わせ、アマニ油入りマヨネーズ、レモン汁を加えて和え、3の野菜を加えてざっと混ぜ合わせて皿に盛り付ける。
- 5 温泉卵をのせ、フォークでざっくりと割り、粉チーズ、粗挽き黒胡椒をかける。ひと混ぜしてから召し上がりください。

## 〈使用商品〉

ニップン「オーマイ 早ゆでペンネマカロニ」

