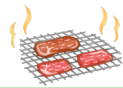


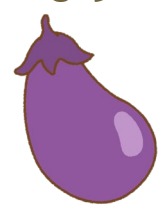


8月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1 水の日 パインの日 	2 カレーうどんの日 おやつの日 
3 はちみつの日 	4 栄養の日 	5 発酵の日	6 ハムの日 	7 バナナの日 	8 タコの日 白玉の日	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 パイナップルの日 	18 米の日 ビーフンの日 	19	20	21	22	23
24	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

なす



旬の期間
6～8月

- 〈選び方〉 表面にハリとツヤがあり、果皮の色が濃いものがおすすめ。
また、水分が多い野菜なので、持ってみて程よく弾力があり、
ずっしりと重さを感じるものが良品です。
- 〈保存方法〉 水分が抜けると美味しさが半減してしまうので、保存する時は、
ラップに包み、保存袋に入れるなどして冷蔵庫の野菜室へ。
低温にも弱い野菜なので、冷やし過ぎるのは禁物です。
- 〈栄養素〉 特徴的な栄養素といえばカリウム。体を冷やす野菜としても
有名なので、暑さに負けそうな時はなすがおすすめです。



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

アマニ油のだし風そうめん



調理時間
20分

エネルギー
366kcal

ポイント

山形県名物の“だし”という漬物をアレンジしたぶっかけそうめん。お酢やアマニ油を加えて、夏バテ解消に。

材料（2人分）

・そうめん	2束
・ニッポン アマニ油	大さじ1
・なす	1個
・みょうが	2個
・生姜	10g
・大葉	5枚
・青唐辛子	1～2本
・きゅうり	1本
・めんつゆ(2倍希釈)	大さじ4
・米酢	大さじ2
・白髪ねぎ	適宜

作り方

- 1 なすは小角切りにし、みょうが、生姜は粗みじん切り、大葉は千切りにして合わせ、10分ほど水にさらす。
- 2 きゅうりは小角切り、青唐辛子は種を取ってみじん切りにし、水気を切った1と合わせ、めんつゆ、米酢、アマニ油を加えて混ぜ、冷蔵庫で1時間以上漬けておく。
- 3 たっぷりの湯でそうめんを表示時間茹で、冷水にとって表面をもみ洗いしてぬめりを取る。
- 4 そうめんを器に盛り、2をかけ、白髪ねぎを添える。

〈使用商品〉

ニッポン「アマニ油 100g」





季節をもっと楽しく！ ★8月3ページ★

今月の食育コラム

みそ汁と健康



出典元…ひかり味噌(株)「味噌の塩分」

日本食にかかせない「みそ汁」。普段何気なく飲んでいても、みそ汁についてどこまで知っていますか？今回は、みそ汁と塩分に関するお話を紹介します。



みそ汁の塩分量

味噌は一度に大量に食べることはないのですが、料理に使ったときの塩分量は多くありません。おみそ汁1杯では約1.2gで、他の食品の一回摂取量と比較しても少ない方といえます。

食品に含まれる塩分量の例



ミートソース
1食(140g)
2.1g



カップラーメン
1杯(75g)
5.2g



食パン
2枚(160g)
2.1g



レトルトカレー
1食(210g)
2.7g

「七訂食品成分表」より、ひかり味噌(株)が作成

おすすめなみそ汁

それでも塩分が気になる場合は、カリウムの多い具だくさんみそ汁がおすすめです。カリウムは、ナトリウムを体の外に排出しやすくする働きがあります。カリウムを多く含むのは、ほうれん草、春菊、イモ類など。また食物繊維の多いワカメ、ごぼう、こんにゃくなどもおすすめです。





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

ほうれん草ときのこのごまみそ汁



調理時間
10分

エネルギー
68kcal

塩分
1.0g

ポイント

赤みそ、練りごまと、異なるうま味を組み合わせることで塩分控えめでも味わい深いみそ汁に仕上げることができます。

材料（4人分）

- ・ほうれん草 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ 1/2パック
- (A)
- ・水 2カップ
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・赤みそ 大さじ2/3
- ・白練りごま 大さじ2

作り方

- 1 ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って長さ2cmに切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- 3 なべに(A)を入れて煮立て、2を入れてさっと煮、みそと練りごまを溶き入れ、1を加える。
- 4 煮立ちかけたところで火を止め、器に盛る。



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

ねばとろすり流し風豚汁



調理時間
10分

エネルギー
54kcal

塩分
0.9g

ポイント

夏バテや風邪気味の時にもおすすめ。
とろろとオクラのネバナバ、なめらかな糀美人でのどごしの良いおかずみそ汁です。

材料（2人分）

【具材】

- ・豚しゃぶしゃぶ肉 100g
- ・長芋 100g
- ・オクラ 4本

【調味料】

- ・プラス糀 生みそ 糀美人なめらか 大さじ2
- ・冷たいだし汁 300ml
- ・オリーブオイル 適宜
- ・黒こしょう 適宜

作り方

- 1 長芋は皮をむいてすりおろす。
鍋にお湯(分量外)を沸かし、
オクラを湯通しして小口切りにする。
- 2 同じ鍋で豚しゃぶしゃぶ肉をサッとゆでて
冷水で冷ます。
- 3 冷たいだし汁に「プラス糀 生みそ
糀美人なめらか」を混ぜ溶かし、1、2と
共にお椀に盛る。お好みでオリーブオイル、
黒こしょうを振る。

〈使用商品〉

マルコメ「プラス糀 生みそ 糀美人なめらか」

