



2026 **05** May

# 今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 緑茶の日 
3 憲法 記念日	4 みどりの 日	5 こどもの 日 	6 振替休日	7 コナモン の日	8	9 アイス クリーム の日 
10 母の日 	11	12 アセローラ の日	13	14	15 ヨーグルト の日 	16
17 お茶漬け の日 	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 小松菜 の日	28	29 こんにゃく 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



〈特徴〉 真アジは、その体の色によって大きく**黄アジ**と**黒アジ**に分けられます。特に、浅瀬にいてあまり動かない黄アジはやや黄色っぽい色をしており、**脂がのって味も香りもよい**とされています。

〈選び方〉 丸ごとの場合は、**目が澄んでいて身が引き締まっているもの、えらの部分が鮮やかな赤い色のもの**がおすすめです。切り身の場合は、**透明感のある中に、うっすらと白い濁りが見られるもの**を選びましょう。

## Recommend レシピ

No.2



提供 マルコメ株式会社

# アジの 薬味味噌がけ

調理時間 15分    カロリー 122kcal    塩分 2.2g

### 材 料 (2人分)

〈具材〉

- ・アジ … 2尾
- ・生姜 … 1/2片
- ・みょうが … 1個
- ・青ねぎ … 適量

〈調味料〉

(A)

- ・液みそ … 大さじ2
- ・水 … 大さじ2
- ・酒 … 小さじ1

### 作り方

1. アジは三枚におろし、骨を抜いて、皮を削ぐ。青ねぎは小口切りにし、生姜はみじん切り、みょうがはせん切りにする。  
(A)は合わせておく。
2. 1のアジを細切りにして酒をふりかけ、生姜を加えて包丁で細くなるまでたたく。
3. 2と青ねぎを混ぜ合わせ、皿に盛り、みょうがをのせる。まわりに(A)を注ぐ。

### ポイント

だんだんと暑くなってくるこの時期にぴったりな一皿です。  
薬味をたっぷりのせてさっぱりといただきます。



今月の  
食育コラム



# リラックスタイム



忙しい日々が続いて、心身ともに疲れている方も多いのではないのでしょうか。今月は、「リラックスタイム」におすすめのホットドリンクについてご紹介します。

夜のリラックスタイムには **ノンカフェイン** でゆっくり

疲れた身体を癒すためには、「睡眠」が重要です。コーヒーや紅茶などはカフェインが含まれ、寝つきが悪くなってしまうため、できれば15時以降は避けましょう。夜のリラックスタイムには、カフェインが含まれないハーブティーや比較的少ないココアがおすすめです。

## ハーブティー

リラックスしたいときは、「ルイボスティー」や「ローズヒップティー」などのハーブティーがおすすめ。また、お気に入りの香りを探すことも、リラックス効果に繋がります。

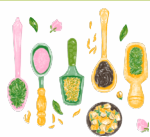


## ココア

寝る前に飲むときには、「甘さ控えめのもの」や「ピュアココア」などがおすすめです。また、きな粉をかけたり、豆乳などの植物性ミルクを混ぜると飲みやすくなるので、ぜひ試してみてください。



※ 妊娠中・授乳中の方や、お薬を服用中の方は、ハーブティーの種類により適さない場合がございます。事前にお医者様へご相談ください。



## Recommend レシピ

No.4



提供 片岡物産株式会社

# メープル アーモンド ハイカカオ

調理時間



10分

カロリー



169 kcal

塩分



0.2g

### 材料(1杯分)

- ・バンホーテン  
ハイカカオ72% … スプーン4杯  
(約23g)
- ・アーモンドミルク … 120cc
- ・メープルシロップ … お好みの量
- ・アーモンド … 適量

### 作り方

1. カップに、バンホーテン  
ハイカカオ72%、温めた  
アーモンドミルクを注ぎ、  
よくかき混ぜる。
2. 1に好みの量のメープル  
シロップを加えて混ぜる。  
アーモンドを添えて一緒に  
いただく。

### ポイント

バンホーテン ピュア ココアを72%  
配合した、甘さ控えめのビターで濃厚  
な味わいで、からだにもうれしい  
ココアです。アーモンドミルクを注ぐ  
だけで、手軽に作ることができます。

※アーモンドのカロリーを含まない

※無糖のアーモンドミルク使用時のカロリー

#### 使用商品

片岡物産(株)  
バンホーテン  
ハイカカオ72%



## Recommend レシピ

No.5



提供 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

# ローリエと レモンの ハーブティー

調理時間



40分

カロリー



24 kcal

塩分



0.0 g

### 材料(1人分)

- ・ 水 … 500ml
- ・ ポッカレモン100  
プレミアム 有機レモン  
… 20~30ml
- ・ ローリエの葉 … 4~5枚
- ・ はちみつ … 小さじ2

※レシピにははちみつが含まれます。

1歳未満の乳児には与えないでください。

### 作り方

1. 鍋に水、ローリエの葉を入れ沸騰させ、フタをして15分間弱火で煮る。
2. 火から下ろしたら完全に冷めるまで放置する。
3. <冷たいままで飲む場合>  
2に「ポッカレモン100有機レモン」と、お好みではちみつを入れる。
4. <温かくして飲む場合>  
2を温めてから「ポッカレモン100有機レモン」と、お好みではちみつを入れる。

### ポイント

よく料理に使われることが多いローリエの葉ですが、清涼感を感じさせるほのかな甘い香りと苦味が特徴です。

使用商品

ポッカサッポロ  
ポッカレモン100  
プレミアム 有機レモン

