

たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけのこと大葉のがんもどき



材料	4人分(8個)	材料	4人分(8個)
木綿豆腐	250g	砂糖	小さじ2(6g)
たけのこ	50g	みりん	小さじ2(12g)
人参	30g	薄口しょうゆ	大さじ1.5(27g)
やまいも	30g	卵黄	1個
きくらげ(乾燥)	2.5g	薄力粉	30g
大葉	2枚	油	適量(手に塗る)

<作り方>

- ①きくらげは水で戻し、豆腐は水抜きをしておく。
- ②人参、たけのこ、大葉は1.5cmの千切り、きくらげは1cm辺の四角に切る。
- ③水を切り終えた豆腐をすり鉢でする。形がなくなってきたらすりおろした山芋と卵黄を加えて混ぜる。
- ④調味料類を加えて混ぜ、切った野菜を入れる。
- ⑤小麦粉を加えてしっかり混ぜ込み、手に油を塗って生地を分けて丸めていく。
- ⑥180℃の油で約3分揚げる。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
106	8.8	7.6	1.1

新しい食感!!



たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけのこの肉巻き



材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	280g	塩	少々
たけのこ	160g	こしょう	少々
ねぎ	1/2本	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
生しいたけ	4枚	みりん	小さじ2(12g)

<作り方>

- ①たけのこは茹でてから、太めにせん切りする。ねぎもせん切りし、生しいたけは軸を切り落として薄切りする。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうをして①を等分に乘せて巻く。
- ③フライパンに分量外の油を少々入れて熱し、②の巻いた肉の巻き終わりを下にして入れる。中火で転がしながら焼き、蓋をして弱火で3分ぐらい蒸し焼きにする。
- ④しょうゆ・みりんを加えて火を強めて、からめるように仕上げる。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
285	10.4	21.4	1.3

ご飯が進む一品!



たまねぎについて

○栄養 血糖や血圧を下げるプロピルアリルジスルフィドやサイクロアイリンを含んでいる。

涙が出る原因となっているのは硫化アリルである。硫化アリルは胃酸の分泌を活性化させ食欲増進を助けるが、加熱すると失ってしまうためサラダなど生のまま召し上がると良い。

○選び方 首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているものを選ぶと良い。

○旬 4～5月

まるごとオニオンスープ

材料	4人分	材料	4人分
玉ねぎ	4個(600g)	ローリエ	2枚
人参	2/3本(100g)	塩・黒コショウ	少々
生ハム	10枚(55g)	水	1200ml
バター	大さじ2(26g)	粉チーズ	適量
固形コンソメ	2個(10g)	パセリ	お好み

<作り方>

- ①玉ねぎは上の部分を切り落とす。
- ②生ハムは3cm幅に切り、人参は薄い半月切りにする。
- ③鍋にバターと玉ねぎを入れて加熱し、焼き色を付ける。
- ④人参、生ハム、ローリエ、水、固形コンソメを加えて煮立つまで加熱し、煮立ったら弱火にして25分ほど煮る。
- ⑤塩・黒こしょうで味を調べて器に盛る。上からお好みでパセリや粉チーズをのせる。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
153	5.3	8.1	1.2

生活習慣病の予防に！！



たまねぎについて

○栄養 血糖や血圧を下げるプロピルアリルジスルフィドやサイクロアイリンを含んでいる。

涙が出る原因となっているのは硫化アリルである。硫化アリルは胃酸の分泌を活性化させ食欲増進を助けるが、加熱すると失ってしまうためサラダなど生のまま召し上がると良い。

○選び方 首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているものを選ぶと良い。

○旬 4～5月

玉ねぎとピーマンのかき揚げ



材料	4人分	材料	4人分
玉ねぎ	2個(300g)	卵	1個
ピーマン	中1個半(45g)	水	120ml
桜エビ	適量	薄力粉	2/3カップ

<作り方>

- ①玉ねぎは縦半分にして薄切りにする。
 - ②ピーマンは幅2~3cmの細切りをする。
 - ③卵は溶きほぐしてボールに入れ、水・薄力粉を加える。混ぜた後に①、②の玉ねぎ、ピーマンと桜エビを加えて混ぜる。
 - ④揚げ油を160℃ぐらゐまで熱し、③を4等分にしてそれぞれまとめて入れる。
- ★天つゆと大根おろし、もしくはウスターソースで食べても合います！

<栄養価(1人あたり)>

ご飯が進む一品！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
212	4.9	10.6	0.6



レタスについて

- 栄養 少しずつではあるが、ビタミンC・E、β-カロテン、葉酸を含んでいる。これらは免疫力を上げたり美肌にも効果がある成分である。さらに葉酸は、動脈硬化の予防にもなる。
- また、低カロリーでもあるのでダイエットの食事にも向いている。
- 選び方 葉の巻きがふんわりゆるく、軽いものを選ぶと良い。
- 旬 6～9月



レタスとそうめんのサラダ

材料	4人分
そうめん(乾)	400g
レタス	40g
ミニトマト	小 8～10個(80～100g)
ツナ缶	1缶(80g)
めんつゆ	大さじ2(約30g)
マヨネーズ	お好み

<作り方>

- ①ミニトマトは2か4等分に切る。レタスは食べやすいサイズにちぎる。
- ②そうめんは1分30秒ぐらい茹でる。
- ③ゆであがったそうめんを流水で冷まし、水を切ってからさらに盛り付け、①のミニトマト、レタスとツナ缶を盛る。
- ④めんつゆを加えて軽く混ぜ、お好みでマヨネーズを適量かける。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
421	14.6	5.8	2.1

ヘルシーかつおいしい



レタスについて

- 栄養 少しずつではあるが、ビタミンC・E、β-カロテン、葉酸を含んでいる。これらは免疫力を上げたり美肌にも効果がある成分である。さらに葉酸は、動脈硬化の予防にもなる。
- また、低カロリーでもあるのでダイエットの食事にも向いている。
- 選び方 葉の巻きがふんわりゆるく、軽いものを選ぶと良い。
- 旬 6～9月



レタスのまるごとレンジ蒸し

材料	4人分
レタス	1玉
こいくちしょうゆ	大さじ2(36g)
ごま油	大さじ2(28g)
かつお節	適量

<作り方>

- ①レタスは軽く水洗いをしてよく水気を取り、芯を包丁でくり抜く。
- ②芯をくり抜いた部分にごま油おおさじ1杯・醤油・かつお節1つまみを詰める。
- ③耐熱皿に芯の部分を下にしてラップをかけ、500wで2分加熱する。
- ④ラップをはがし、上から残りのごま油大さじ1杯とかつお節をかける。

<栄養価(1人あたり)>

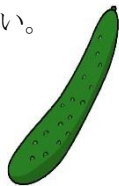
丸ごと美味しく!

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
94	3.5	6.3	1.2



きゅうりについて

- 栄養 βカロテンやカリウムを含んでいる。βカロテンは抗発がん作用を持ち、一部は体内でビタミンAに変換されて視力低下の予防にもなる。カリウムはナトリウム(塩分)を体外へ排泄し、血圧を下げる。
- 選び方 重みがあって全体にハリがあり、緑が濃いものを選ぶと良い。
- 旬 6~9月



きゅうりとわかめの酢の物

材料	4人分
きゅうり	1本半(約180g)
わかめ(乾)	6g
塩	小さじ1/2(3g)
★酢	大さじ2.5(37.5g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)

<作り方>

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、塩をまぶして10分置く。
- ②★は混ぜて合わせ調味料にしておく
- ③きゅうりを絞って水分を出す。わかめも水で戻し、絞る。
- ④ボールに③を入れ、★の合わせ調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤小皿に盛り付ける。(上からごまを少々振りかけても良い。)

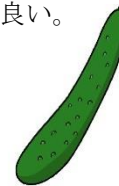
<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
31	0.9	0	0.8



きゅうりについて

- 栄養 βカロテンやカリウムを含んでいる。βカロテンは抗発がん作用を持ち、一部は体内でビタミンAに変換されて視力低下の予防にもなる。カリウムはナトリウム(塩分)を体外へ排泄し、血圧を下げる。
- 選び方 重みがあって全体にハリがあり、緑が濃いものを選ぶと良い。
- 旬 6~9月



きゅうりの入った生姜納豆

材料	2人分
納豆	1パック(約45g)
付属のたれ	1つ
きゅうり	1/2本(50g)
たくあん	1枚(10g)
しょうが	ひとかけ(8g)
ポン酢	小さじ1/4(2g)

<作り方>

- ①生姜は薄く切ってせん切りする。
- ②きゅうりとたくあんは細切りする。
- ③①、②、納豆、付属のたれ、ポン酢をボールにすべて混ぜ合わせる。
- ④小皿に盛り付ける。

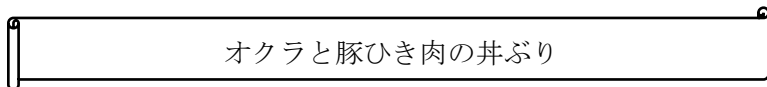
<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
50	3.9	2.0	0.8



オクラについて

- 栄養 オクラのぬめり成分にはペクチンが含まれている。ペクチンは、整腸作用を促し、コレステロールの排出を促進する助けをします。
- 選び方 全体的にみどりが濃く、さやがまっすぐなものを選ぶと良いです。
- 旬 6～8月



材料	2人分	材料	2人分
豚ひき肉	150g	★鶏ガラの素	小さじ2(5g)
オクラ	9～10本	塩	少々
細ネギ	10cm分	●水	大さじ2(30g)
★水	150mL	●片栗粉	5g
★酒	大さじ1(15g)	ごはん	400g
★コチュジャン	お好み	サラダ油	大さじ1(12g)

<作り方>

- ① オクラはヘタを取って5mmの斜め薄切りに、ネギはみじん切りにする。
●は水溶き片栗粉にしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①のオクラとネギを加えて炒め合わせる
- ④ ★を加えて煮立て、塩と●を加えてとろみをつける。
- ⑤ ご飯を丼によそい、④を等分にのせる。

<栄養価(1人あたり)>

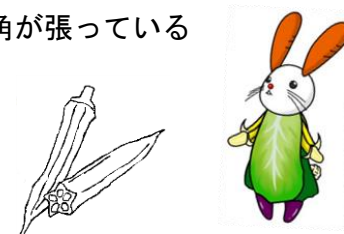
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
510	17.4	18.7	1.0



オクラについて

表面がうぶ毛でびっしりと覆われているものが新鮮です。全体的に緑色が濃く、さやがまっすぐで、角が張っているものがおいしいと言われます。

オクラのカレーマヨサラダ



<材料(4人分)>

オクラ	8本	マヨネーズ	大さじ1
にんじん	1/3本	カレー粉	小さじ1/2
ツナ缶	1缶(70g)	めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1
レタス	1枚		

<作り方>

- ①にんじんの皮をむき、長さ4cmほどの千切りにして分量外の塩で塩もみする。
- ②オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて茹でる。
茹であがったら冷水で冷まし、ヘタを取って5mm幅に切る。
- ③ボウルに油を切ったツナと、塩を洗い流して軽くしぼったにんじんと、オクラと、調味料を全て加えて混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付け、お好みでレタスを添えてできあがり。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
64	3.9	4.1	0.4