

♥ 栄養だよい ♥

第1号

2015.4

♪ テーマ “旬”のおはなし



・『走り』(出始め)

まだ未熟で美味しくない



・『盛り』(最盛期)

・一番安くて 美味しい
・栄養価は「走り」の3~5倍



・『名残り』(そろそろ終わりになる)



♪ お肉にも“旬”があるんです!

牛は、ワラを食べ始める秋~冬にかけてが“旬”で、草を食べる春~夏にかけては肉が水っぽくなります。

魚介類の“旬”

春	カツオ	はまぐり	金目鯛
夏	あゆ	アワビ	イサキ
秋	さんま	タイ	カマス
冬	牡蠣	タコ	ヒラメ

大根の見分け方

ひげ根の穴が
真っ直ぐ並んで
いるもの

甘い大根



ひげ根の穴が
斜めになって
いるもの

辛い大根

お花見メニュー



春のおすすめ!

筍と桜エビのかき揚げ

エネルギー: 142kcal
蛋白質: 6.2g
塩分: 0.5g
カリウム: 316mg
リン: 102mg



●材料(1人分)

- ・茹)竹の子 50g
- ・干)桜エビ 5g
- ・薄力粉 大さじ1.5
- ・水 20cc
- ・青のり 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・揚げ油

●作り方

- ① 竹の子は短冊切りにする。
- ② ボウルに竹の子と桜エビ、薄力粉、水、青のり、塩を入れて混ぜる。
- ③ 170度に熱した油で3等分になるように揚げる。

春のおすすめ!

あさりと菜の花の和風パスタ

エネルギー: 520kcal
蛋白質: 14.0g
塩分: 1.3g
カリウム: 580mg
リン: 211mg



●材料(1人分)

- ・乾)スパゲティ 60g
- ・しらたき 100g
- ・アサリ貝 100g
- ・菜の花 50g
- ・赤ピーマン 1個
- ・しめじ 30g
- ・にんにく 1/2カケ
- ・赤唐辛子 1本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー 適量

●作り方

- ① スパゲティはたっぷりのお湯で固めに茹でる。
- ② 茹で上がる2分前に同じ鍋に菜の花を入れ、1分前に赤ピーマンを入れて茹で、スパゲティと共にザルに上げる。
- ③ にんにくをみじん切りにし、唐辛子は種をとる。
- ④ 大き目のフライパンにオリーブオイルと③を入れてあさりを入れて炒め、口が開いたらほぐしたしめじを入れる。
- ⑤ ④に②を入れ、醤油とブラックペッパーで味を調える。