



簡単人気メニュー

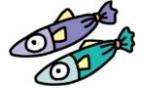
さんまのかば焼き

〈材料4人分〉

さんま	2匹
片栗粉	適量
油	適量
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
ほうれん草	適量

〈作り方〉

1. 三枚におろしたさんまに片栗粉を付けて、油で揚げる。
2. 調味料を鍋に入れ、火にかけてタレを作る。
3. 1で揚げたさんまを2のタレにくぐらす。
4. ほうれん草は、色よく茹でて食べやすい大きさに切る。
5. 3のさんまに4のほうれん草を彩りに添える。



☺魚の調理は、難しそう…臭いが気になる…等々、つい避けてしまいがちですが、最近は希望通りに魚をおろしてくれるスーパーが増えているので、利用してみるのはいかがでしょうか？
甘じょっぱくて子どもが好み、ご飯がすすむメニューです。
さんまの旬にぜひチャレンジしてみてください。

かぶのスープ

〈材料4人分〉

かぶ	4個
かぶの葉	適量
椎茸	2個
人参	10cm
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
ブイヨン	適量
塩	少々
ごま	小さじ1

〈作り方〉

1. かぶは皮をむき半分にし、0.5cmくらいの厚さに切る。
2. 葉は良く洗い1cmくらいに切る。
3. ベーコンは細かく切る。
4. 人参はいちょう切り、椎茸は薄切りにする。
5. 水を入れた鍋に1から4を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
6. コンソメと塩で味を整え、器に盛り、ごまをふる。



☺かぶの旬は、春(3~5月)と秋(10~11月)で年に2回あります。
かぶは、いつも食べる白い根の部分より葉の部分の方に豊富な栄養が詰まっているため、葉の部分も一緒に食べるのがおすすめです。

【お米のよいところ】



新米の出回る季節です。ご家庭ではお米をどれくらいの頻度で食べているでしょうか？
食の多様化が進み‘米離れ’が問題となっています。
お米が1番おいしい季節に「お米のよいところ」を見直してみませんか？



《お米のよいところ》

1. 脳のエネルギー源となる・・・お米の炭水化物は、体内で消化分解されて「ブドウ糖」になり脳のエネルギー源となります。
ブドウ糖は体内にためておくことができず、毎日摂る必要があります。
2. かむ回数が多い・・・うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育やあごの発達の手助けになります。
3. 腹もちがよい・・・「粒食」であるご飯は消化吸収が緩やかなため、腹もちがよいです。

