毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆

平成30年6月発行

今月のテーマ

旬の食材～夏編～

四季のある日本では、自然の恵みを受けて育った、その季節ならではの旬の食材があります。旬の食材は、栄養もたっぷりです。夏に旬を迎える食材を上手に取り入れて、夏の暑さを乗り切りましょう。

今月は、夏が旬の食材を使ったレシピを紹介します。

牛肉の散らし寿司

≪１人分当たり≫
エネルギー　446kcal
食塩相当量　1.7g

○●材料（４人分）●○

	米	2合
A	酒	小さじ2
A	酢	大さじ4
A	砂糖	大さじ1
A	塩	小さじ1/3
	牛肉(うす切り)	160g
	いんげん	6本(60g)
B	砂糖	大さじ1と小さじ1
B	酒	大さじ1と小さじ1
B	しょうゆ	大さじ1と小さじ1
	白いりごま	小さじ2
	みょうが	2個
	大葉	4枚
	卵	2個
	サラダ油	適量
	紅しょうが	適量

作り方

① 米は炊く30分以上前にといで、ざるにあげておく。
炊飯釜にAを入れ、２合の目盛まで水を入れて炊く。

② 牛肉は4cm程の幅に切る。鍋にBを入れ煮たて、牛肉をさっと煮て取り出しておく。

③いんげんは洗ってすじを取り、斜めうす切りにする。
②の煮汁に水大さじ2（分量外）をたして、いんげんを入れふたをする。弱火でやわらかくなるまで煮る。

④ みょうがは洗って縦半分に切り、斜めにうす切りにして、水にさらし、水気をきる。大葉もせん切りにして、水にさらし、水気をきる。

⑤ボウルに卵を割りほぐす。フライパンを熱してサラダ油をひき卵を流し入れ、はしで混ぜて、炒り卵を作る。

⑥炊き上がったご飯をボウルにあけ、②と③と白いりごまを加えてしゃもじで切るように混ぜる。

⑦⑥を器に盛り、炒り卵とみょうが・大葉・紅しょうがを飾る。

使用した旬の食材
大葉・みょうが・いんげん

いんげんのお話

緑色が鮮やかで、ピンと張っているものが新鮮です。
細い物の方が美味しいとされます。
乾燥しやすいのでビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存します。
茹でてから保存すると少し持ちがよくなります。
さらに長期保存したい時は、新鮮なうちに下茹でして冷凍も可能です。

裏面もご覧ください

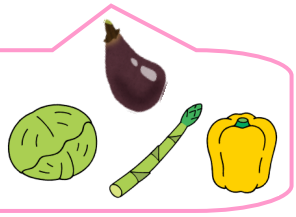
焼野菜サラダ

≪１人分当たり≫
エネルギー　168kcal
食塩相当量　0.7g

○●材料（２人分）●○

	じゃがいも	小1個（約100ｇ前後）
	アスパラガス	2本　(50g)
	キャベツ	大1枚(60g)
	なす	中1本(80g)
	赤パプリカ	1/5個(20g)
	サラダ油	大さじ1
★	しょうゆ	大さじ1/2
★	ごま油	大さじ1/2
★	酢	小さじ1
★	砂糖	小さじ1
★	すりごま	小さじ1

使用した旬の食材
なす・キャベツ
アスパラ・パプリカ



作り方

① じゃがいもはよく洗い、皮のままラップしてレンジで３分加熱する。食べやすい厚さの半月切りにする。
② アスパラガスは洗って、根元のかたい所の皮をむき、斜めに４つに切る。
③ キャベツは洗って大きめにちぎる。
④ なすは１㎝位の厚さの輪切りにし、水にさらしてあくをぬき、水気をしっかりふき取る。
⑤ 赤パプリカは洗って種を取り1cm幅に切る。
⑥ フライパンを熱してサラダ油をひき、キャベツ以外を並べて、蓋をして弱火で3分程焼く。食材を裏返してキャベツをのせ、食感が残る位に火を通す。
⑧★を合わせてドレッシングを作る。
⑨野菜を盛りつけてドレッシングをかける。

アスパラガスのお話
アスパラは春収穫と夏収穫の年2回収穫できます。太い方が柔らかくおいしいです。保存する時はビニール袋に入れて乾燥を防ぎ、穂先を上に立てて保存します。横向きにすると、穂先が上向きに起きようとする力が働き、エネルギーを使ってしまうので、鮮度が落ちやすくなります。長期保存したい時は固めに茹で冷凍します。

使用した旬の食材
ミニトマト・レタス

トマトのスープ

≪１人分当たり≫
エネルギー　18kcal
食塩相当量　1.3ｇ

○●材料（２人分）●○

ミニトマト	4個	(60g)
しめじ	1/5株	(20g)
レタス	中１枚	(20g)
乾燥わかめ		少々
顆粒だし		小さじ1
水		３００cc
塩・こしょう		少々

作り方

① ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。しめじは石づきを落として小房にほぐす。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
② 鍋にミニトマト・しめじ・水・顆粒だしを入れ、ひと煮たちしたら、乾燥わかめを加える。
③ 全体に火が通ったらレタスを入れ、塩・こしょうで味を整える。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター