

R6年度

『食で応援』 第1回目 旬の食材

栄養素が豊富な今が旬の食材 色々な調理法に自身でチャレンジしてみましょう！

とうもろこし	糖質、タンパク質ビタミンB群豊富 今が旬 一番美味しく食べれます！
きたあかり	色々な調理法で味わえるジャガイモ 栄養価も高い シリカも入っており骨密度を高める効果もあります！ ポテトサラダ、コロッケ、煮込み料理などで楽しみましょう！！
玉ねぎ	血液サラサラ、抗酸化作用、腸内環境、糖や脂質の吸収を抑える、高血圧予防など効果も◎ サラダ、煮物、汁物など幅広く料理が楽しめます。
枝豆	タンパク質、ビタミンミネラルが豊富な食材 旬の食材で味がしっつかりとしています。
ほうれん草	鉄分豊富なほうれん草！ おひたし、ソテーなど他の食材をプラスする事で栄養価も上がります！
なす	ビタミンC、k、マグネシウム、食物繊維など豊富で免疫機能の向上、骨の健康にも効果が期待できる満腹感も得られる事で過食を防ぐ効果もある。
青しそ（大葉）	ビタミンB群 特にB2、葉酸が多く三大栄養素をエネルギーに変換するために必要な食材！ 抗炎症作用もあり身体の炎症抑制効果があります。

桃	糖質、ビタミンが補える、暑くて食欲低下の際 水分補給できる。
ブルーベリー	ビタミンミネラルも豊富 強い抗酸化作用があり身体がサビつく（活性酸素）の予防にも◎
赤しそ	β カロテンには皮膚粘膜の健康維持をする役割があり 抗酸化作用により紫外線対策も◎ 赤しそジュースは食欲増進、消化促進、整腸作用の効果も期待できます。
きざみニンニク	抗酸化作用や血液をサラサラにする働きもあり、アリシンが体内でビタミンB1と結合し アリチアミン成分に変化しビタミンB1の疲労回復持続可能となります。豚肉と一緒に摂ると効果◎
うりの塩漬	ビタミンA、C、ポリフェノール、カリウムも豊富 免疫機能の向上や視力の保護など 様々な健康効果があります。
豚切り落とし	ビタミンB1が豊富 疲労回復効果もある為 積極的に食べて欲しい食材 きざみニンニクを使ってパワー満点な1品にしましょう。
ささみ	タンパク質豊富であり低脂質 サラダのトッピング、大葉、チーズを使って一緒にたべましょう！
食べる甘酒 乳酸菌	アスリートにピッタリの補食 疲労回復効果もあるので 冷やしてたべましょう！
シフォンケーキ	日頃 頑張ってる皆さんへのご褒美。 リラックスタイムで(*´ω`*) 牛乳など一緒に食べると 糖質、タンパク質が補えますよ！
はと麦茶	ミネラルが豊富！暑くなるこれからの時期活躍する飲み物、身体を冷やす効果も◎ 熱中症対策としても◎

食材参考レシピ資料

※ご家庭の人数により分量が異なりますので分量記載無し



★枝豆のバター醤油ホイル焼き★

- ・塩ゆでする
- ・バター適宜
- ・醤油適宜
- ・アルミに包みオーブントースターで10分

※フライパンで軽く焦げ目つけてもよい



★枝豆と玉ねぎの Pasta★

- ・茹でた枝豆と玉ねぎを炒める
- ・茹でたパスタと混ぜ味を調える

キャベツ、ベーコン、牛乳を加えたクリームパスタもオススメ



★青しそのふわふわ焼き★

- ・木綿豆腐・えのき・チーズ
- ・大葉・片栗粉・卵

※塩胡椒 適宜
油 適宜
ポン酢 お好みで

- ・木綿豆腐はレンジ加熱して水切り
 - ・えのき、大葉 食べやすい大きさに刻む
 - ・ボウルに材料をいれ混ぜ合わせる
 - ・フライパンで焼く
- ※小分けにして焼いてもよい



皮の水分で加熱する事でより一層甘味が増します！！

★旬の食材 とうもろこし★

- ・薄皮を残してラップに包み 1本あたり（大きさにもよる）3～5分レンジ加熱



★青しそとチーズピザ★

シンプルで大葉の香りが味わえる1品

- ・刻んだ青しそととろけるチーズをのせて焼くだけ

火加減は焦げすぎないように弱火でやくのがベスト！

餃子の皮を使って簡単フライパンで作るピザ

好みの具材でアレンジしてみましよう！