



3月 旬のたべもの

キャベツ、ブロッコリー、菜の花、玉ねぎ、カブ、大根、エシャロット、あさつき、わさび、白魚、さより、鱈めばる、あさり、赤貝、イカ、キウイ、伊予柑 など…

今月は マッシュルーム



マッシュルームの栄養

90%が水分で、きのこの中でもカロリーが低いのが特徴です。特に食物繊維とビタミンB₂を豊富に含み、脂肪の代謝を活発にする働きがあるので肥満防止に効果的です。カリウムによって高血圧予防も期待できます。うまみ成分のグルタミン酸も多く味もよいです。

R2.2.18現在
マッシュルームの
小売価格

198円/1パック

旬: 通年出回っているが
多いのは3~5月、11~12月
主な産地: 岡山県、千葉県、茨城など

マッシュルームをおいしく食べよう!

●選び方

- ・カサが開いておらず締まっていて表面がなめらかで肉厚のもの
- ・カサの裏側のヒダが白いものが鮮度良し◎

●保存

- ・ラップで包んで冷蔵庫へ
- ・長期保存したい場合はスライスしたものを冷凍保存しましょう

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん (120g・196kcal)
- 主菜: さわらの南蛮漬け
- 汁物: かぶのお味噌汁
- 副菜: マッシュルームポテトサラダ
- 副菜: 菜の花のわさび和え

献立の栄養価

エネルギー量

601 Kcal

塩分

3.3g

糖質: 64.7g

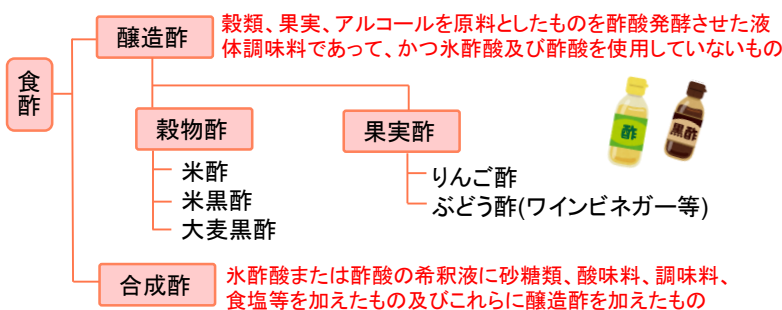
脂質: 19.8g

たんぱく質: 28.0g

食物繊維: 12.3g

<酢の働きと種類を知ろう!>

◆食酢品質表示基準による食酢の分類



◆調味酢

※食酢の分類に含まれません

- ・二杯酢
- ・甘酢
- ・すし酢
- ・三杯酢
- ・たで酢
- など

すし酢や甘酢などの調味酢は糖質が多く含まれるので、血糖値の高い方や体重を減らしたい方は摂りすぎに注意が必要です!

1 食欲増進・胃酸分泌

酢のさっぱりとした酸味が食欲を増進させてくれますし、胃酸の分泌も促進するので消化を助ける働きもあります

2 減塩のお手伝い

塩分を控えた料理はお酢によって味を引き立たせることができるので減塩に効果的です!

食酢の調理効果

3 疲労回復

酢のクエン酸が摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えてくれることで疲労回復やスタミナアップ★

4 防腐・抗菌

細菌や雑菌の繁殖を抑えてくれて食べ物が傷みにくくなります。腸内では悪玉菌を減らして善玉菌を増やすので腸内環境が整います!

★他にも魚の臭み消し、食材の色味を整えるなどさまざまな良い働きが期待されています★

<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆マッシュルーム+玉ねぎ

マッシュルームは食物繊維やカリウムが多く含まれていて、玉ねぎの血液サラサラにする硫化アリルと組み合わせると肥満や生活習慣病の予防に効果的◎

◆菜の花+わさび

菜の花にはカルシウム・マグネシウム・リン・鉄などが豊富に含まれていて骨を丈夫にしてくれます。実はわさびにもカルシウムが多く含まれているので効果UPです!

◆さわら+酢+玉ねぎ

酢は魚の生臭さを消してくれる効果に加えて、玉ねぎも合わせることで風邪予防にも働いてくれます。また、さわらはDHA・EPAがサバにも負けないくらい豊富に含まれているので中性脂肪やコレステロールの低下作用もあります。玉ねぎや人参、長ネギの食物繊維と組み合わせると動脈硬化予防が期待できます。

献立のポイント

🌸 マッシュルームの汚れの取り方

マッシュルームは水で洗うと香りや風味が飛んでしまうため、濡れたキッチンペーパーで拭いてあげましょう!

🌸 揚げ焼きにしてカロリーオフ!

南蛮漬けは通常揚げてからタレにつけますが、揚げ焼きにして油を少なくすることで、カロリーカットに繋がります!

👨👩👧👦 桃の節句は五節句の1つ ~お雛様を飾るあたたかな思い~

五節句とは季節の旬の食材から生命力をもらい邪気を祓う目的で始まりました。これは中国の暦法で、日本の風習と合わさって今の節句の形になりました。【人日の節句(1月7日)】【上巳(桃)の節句(3月3日)】【端午の節句(5月5日)】【七夕の節句(7月7日)】【重陽の節句(9月9日)】の5つです。

桃の節句はひな人形を飾るのが風習になっています。ひな人形を子供の形代と考えて厄災をうつし、災いがふりかかりませんように、美しく成長してよい結婚に恵まれ、人生の幸福を得られますようにと、家族のあたたかい思いが込められて飾られているのです。ひな人形を片づける時期が遅くなると婚期が遅れるなどの迷信もありますが、お人形を大切にすることが大事なので、湿気に注意し丁寧に片づけてあげましょう。



今月のおすすすめレシピ



主菜 さわらの南蛮漬け

調理時間 約40分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.6 g
260 kcal	食物繊維 1.1 g



<材料・約2人分>

さわら・・・2切れ	サラダ油・・・大さじ1	★水・・・100ml
塩・・・少々(下処理)	たまねぎ・・・¼個	白だし・・・大さじ1
薄力粉・・・大さじ1	にんじん・・・½個	酢・・・大さじ3
	長ネギ・・・½本	砂糖・・・大さじ1
		醤油・・・大さじ1

<作り方>

1. さわらに塩を振り10分ほどおいておく
2. たまねぎは薄く切り、にんじん、長ネギは千切りにする
3. たまねぎとにんじんは500Wのレンジで5分ほど温めておく
4. ★とたまねぎとにんじん、長ネギを混ぜて漬ダレを用意する
5. さわらの水気をキッチンペーパーでとり、薄力粉をまぶす
6. フライパンに油を熱して、揚げ焼きにする
7. 熱いうちに4に入れて15分くらいなじませたら完成

汁物 かぶのお味噌汁

調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
22 kcal	食物繊維 5.4 g



<材料・2人分>

かぶ・・・1個	だし汁・・・2カップ	味噌・・・大さじ½
---------	------------	-----------

<作り方>

1. かぶはよく洗い皮をむいて1口大に、葉も1口大に切る
2. 鍋にだし汁を入れて温めて、かぶを加えてよく煮る
3. 煮立ったら、葉も加える
4. 葉がしんなりしたら味噌を溶き、火をとめて完成

《さわらの下準備》

さわらは身が特に柔らかい魚なので、塩をふることで、身が引き締まって扱いやすくなります。10分ほど待つと水分が出てくるので、キッチンペーパーでふき取りましょう。この水気が臭みの原因になりますし、薄力粉のつきすぎ防止のためにしっかりふき取りましょう！

副菜 マッシュルームポテトサラダ

調理時間 約30分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.2 g
93 kcal	食物繊維 5.4 g



<材料・2人分>

じゃがいも・・・2個	パセリ・・・少々
たまねぎ・・・¼個	マヨネーズ・・・大さじ1
ブラウンマッシュルーム・・・4個	塩コショウ・・・少々

<作り方>

1. 箸がすっと入るまでじゃがいもを茹でる(20分程度)
2. 熱いうちに皮をむき、粗めにつぶす
3. 玉ねぎを薄くスライスし、5～10分程度水にさらして水気を切る
4. マッシュルームは石づきを落とし4等分に、塩こしょうをふって500Wのレンジで5分ほど温める(※汚れの落とし方は裏面参照)
5. 2と3と4とマヨネーズを全て混ぜて、塩コショウで味を調べてみじん切りしたパセリをかけたら完成

副菜 菜の花のわさび和え

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
30 kcal	食物繊維 2.1 g



<材料・2人分>

菜の花・・・1/2束	めんつゆ(ストレートタイプ)・・・大さじ2
かつおぶし・・・少々	わさびチューブ・・・小さじ1

<作り方>

1. 菜の花は根元の固い部分をカットする
2. 塩を入れた熱湯で1～2分茹で、粗熱が取れたら水気をきる
3. 1口大に切つてめんつゆとわさびチューブを混ぜたものを加えて混ぜる
4. 器に盛ってかつおぶしをかけたら完成

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>
株式会社ファーマみらい 地域医療連携室

