



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

5月には様々な行事や旬の

食べ物があります。

五月には、様々な行事や、旬を迎えるおいしい食材がたくさんあります。

端午の節句

男の子の健やかな成長を願う日です。また、五月人形や鯉のぼりを飾ります。

みどりの日

自然の恵みに感謝する日です。自然の美しさを楽しんでみるのもよいでしょう。

五月の旬の食べ物

魚は鯉や鯪があり、野菜は新じやがいも、キャベツ、アスパラガスなどがあります。和え物や焼き物など素材の味を活かしたシンプルな料理によく合います。季節を感じながら、旬の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

簡単料理メモ★ほくほく新じゃがのバター醤油煮★

【材 料】 新じゃが 360g (6個)、バター15g、醤油・砂糖・みりんを各大さじ1 (3人分) エネルギー142kcal/1人分、塩分0.8g/1人分

- 【作り方】
- ① 新じゃがは皮付きのままよく洗い、一口大にカットする。
 - ② 鍋に新じゃがと新じゃがが浸る位の水を入れ、中火から強火にかけ、沸騰したら弱火にし、竹串がスッと通るまで茹でる (15-20分程度)。
 - ③ 新じゃがを茹でている間にバター以外の調味料を混ぜておく。
 - ④ 鍋に茹で上がった新じゃがとバター・混ぜ合わせた調味料を入れ、極弱火で鍋を揺すりながらタレを絡めて仕上げます。



大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

じゃが芋に注目！

じゃが芋は主成分がでんぷんで、満腹感が得られ、カリウム(血圧調整)、ビタミンC(酸化防止)、ビタミンB1(疲労回復)便秘防止などの効果もあります。じゃが芋を選ぶ際は、皮がなめらかで傷がなく、重みがあるものを選びましょう。

料理に合わせた品種の選び方を

じゃが芋には様々な種類があります。男爵はホクホクとした食感で、ポテトサラダやコロツケにぴったりに。メイクインは煮崩れしにくく、煮物やシチューに最適です(耳原病院の食事では主にメイクインを使用)。最近ではキタアカリやインカのめざめなどホクホクとした粉質系が人気の様です。芋の特性を理解し、料理に合ったじゃが芋を選んでみては？