

バロンドールカフェ監修 ☆おすすめのレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ

7月のオススメレシピ

グリーンアスパラの ごまあえ

料理時間：5分程度



☆調理手順☆

- ①アスパラガスは根元1/3のところまで皮をむき、3～4cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに水50mlを沸騰させ、①を入れて蒸し煮にする。
- ③芯まで火が通ったらざるに上げて湯をきり、ボウルに移してごまとしょうゆを加えまぜる。

☆材料☆ (2人分)

☆グリーンアスパラガス・・・2束
☆いり白ごま……………少々
☆しょうゆ……………適量

今月は簡単レシピ！
ママと一緒に作ってみよう♪



☆今月のポイントは・・・アスパラ☆

『ビタミンたくさん！疲労回復！』

アスパラに含まれる栄養素はこちら(^)/

◆アスパラギン酸

免疫力アップ、疲労回復、美肌効果、血圧を下げる、毛細血管の拡張

◆メチルメチオニン(ビタミンU)

胃酸の分泌を抑える、粘液の新陳代謝促進、胃痛の緩和、胃潰瘍・十二指腸潰瘍治療能力を高める、

◆ルチン

血管強化、動脈硬化、高血圧予防、毛細血管を丈夫にする、利尿作用

◆ビタミンA(βカロテン)

皮膚の粘膜を健康に保つ、夜盲症の予防、美肌効果

◆ビタミンC

メラニン色素の生成を抑える、コラーゲンの合成を助ける、免疫力アップ





スターキッズ 7月 食育ミニコラム



日本の食文化第42回 『島根県』のご当地料理といえば、、、 ???



干し大根の煮しめ



へか鍋



さざえ飯



トビウオの刺身



出雲そば



小豆雑煮

【島根県の風土】

和銅5年(712年)に編纂された日本最古の歴史書である「古事記」。そのなかに記された神話の多くの舞台となっている島根県。中国地方北部に位置する島根県は、東は鳥取県、西は山口県、南は中国山地をへだてて広島県に接している。県土を構成するのは、本土の出雲地方と石見地方、そして島根半島の北方40km~80kmの海上に浮かぶ隠岐諸島。気象は年平均気温は12℃~15℃ほど。暖候期は気温差はあまりないが、寒候期の日本海の気流によって厳しい寒さになる。

【岡山県のご当地料理】

○さざえ飯

サザエをよく洗って殻ごと水からゆで、細かく刻む。サザエのゆで汁を出汁として使い、米にだし汁、刻んだサザエと一緒に炊きこむシンプルな料理。基本的には具材はサザエのみだが、近年は家庭によって人参やごぼうなどの野菜を入れて食べるケースも見られる。

○へか鍋

かつては魚介だけを煮ていたが、近年は、たまねぎや白菜、しめじといった季節の野菜なども加わえたすき焼き風のスタイルが主流になり、海の幸と山の幸をいっしょに堪能できる。ボリュームな見た目に対してヘルシーである。最後にごはんときき卵を加えて、雑炊風にする食べ方もある。また、サバをすき焼き風にするとう「さばの煮ぐい」になる。