

バロンドールカフェ監修

☆おススメのレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



5月のオススメレシピ

えびだんごの チリソース風

調理時間: 20分程度

☆調理手順☆

- ①アスパラは長さ5cmの斜め切りにする。
えびは包丁で細かくたたく。
ボールにえびを入れ、
片栗粉大さじ3、酒大さじ2、ごま油大さじ1と、砂糖、塩、こしょう、各少々を加えて、
粘りが出るまで手でよく練り混ぜ、たねを作る。
手のひらにサラダ油少々をつけながら、たねを1/12量ずつ丸めて、
えびだんごを作る。
ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ②直径約24cmのフライパンに高さ2～3cmまでサラダ油を入れ、
中温に熱する。アスパラを20～30秒揚げて油をきり、たれに漬ける。
続けて、えびだんごを油に入れ、2～3分揚げる。
- ③えびだんごに薄い揚げ色がついたら取り出し、油をきってたれに
加える。上下を返し、全体に味をからめて完成(^^)／

☆材料☆(1～2人分)

むきえび……………200g
グリーンアスパラガス……3本

★酢……………1/2カップ
★しょうゆ、砂糖……………各大さじ4
★トマトケチャップ……………大さじ3
★豆板醤……………小さじ1
★ねぎのみじん切り…1/2本分
★にんにくのすりおろし…小さじ1

**片栗粉、酒、ごま油、砂糖、塩、
こしょう**

サラダ油

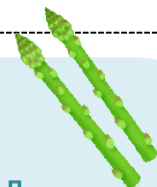
☆今月のポイントは…アスパラ☆

*アスパラギン酸: 疲労回復 『疲労回復効果あり!』

アスパラに含まれる栄養素として有名なのが、**疲労回復**や**スタミナ増強**に効果のあるアミノ酸の一種・**アスパラギン酸**。もともとアスパラから発見された成分で、その名前もアスパラに由来しています。
体内のエネルギー代謝を活発にする作用があり、**栄養ドリンク**に含まれる成分としてもおなじみです。

*アスパラの選び方

全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。
また、穂先はピンとしていて穂がしっかりしまっているものがおすすめです。
切り口が変色しておらず、みずみずしく新鮮なものがいいでしょう。



スターキッズ 5月

食育ミニコラム



大豆は畑の肉である

●大豆はどうして「畑のお肉」って呼ばれるの？●

大豆が「畑のお肉」と呼ばれて注目を浴びるのは、「たんぱく質」が豊富なためです。大豆には人間の体を作り、生きていくために必要な栄養素である「たんぱく質」が35%も含まれています。しかも大豆のたんぱく質は良質であることも「畑のお肉」と呼ばれる理由のひとつとなっています。

【大豆で出来た食べ物】

- 枝豆
大豆を早く収穫

- もやし
大豆を発芽

- 納豆
大豆を発酵

- きな粉
炒った大豆を粉末に

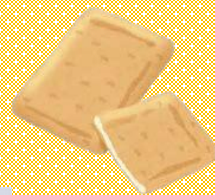
- 味噌・醤油
大豆を麹菌などで発酵

- 豆乳
大豆をすりつぶし、水を加えて煮詰めた

- おから
豆乳のしぼりかす

- 豆腐
豆乳をにがりで固めた

- 油揚げ
豆腐を揚げた



大豆で出来た食品はこのようにたくさんあります(^^)/
毎日のように口にする食べ物ですね！

肉や魚に匹敵するほど豊富なたんぱく質が含まれる大豆ですが、しかも大豆のたんぱく質は、コレステロールを下げる、中性脂肪を下げる、体脂肪を下げるなど、その機能性について、大豆特有の特徴をもっています。

食物繊維も豊富で、1回分で考えると実は野菜より大豆のほうが多く摂ることができます。

カルシウムの吸収率も高く、牛乳並みかそれ以上の吸収率です！

そして、鉄分もほうれん草並みに含まれているんですよ。

意識して、大豆製品を多く摂るようにしてみてくださいね♪