

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



10月のオススメレシピ

サンマ の ネギみそチーズ巻き揚げ

料理時間: 25分程度

☆調理手順☆

- ①サンマは3枚におろして、半身を半分に切っておく。
- ②しその葉は、縦半分に切る。
- ③チーズは1cm程の棒状に切る。(サイズはサンマの横幅で)
- ④ネギみその材料は全て混ぜ合わせておく。
- ⑤サンマをキッチンペーパーを使い汁気を取り、お腹側に片栗粉を軽くまぶす。
- ⑥⑤の片栗粉の上に、ネギみそ(全体にうすくのばす)
→しその葉(手前に)→チーズ(手前に)の順にのせ、
のせた側からくるくと巻き、つまようじで止める。
- ⑦巻き終わったら、全体に片栗粉をうすくまぶす。
- ⑧170℃～180℃位の油でこんがりよく揚げる。
- ⑨油がきれいなら、お皿に盛り付け完成(^^)/
(下にしその葉を敷くとステキな盛り付けに☆)

☆材料☆(4人分)

☆サンマ………2尾
☆しその葉………4枚(飾り用含む)
☆プロセスチーズ…50g程度
☆片栗粉………適量
☆揚げ油………適量

★ネギみそ★(作りやすい分量の為多め)
☆小さいネギ1本をみじん切り
☆みそ………大さじ1
☆みりん………大さじ1
☆砂糖………大さじ1
☆しょうゆ………小さじ1/2
☆白すりごま………大さじ2

【ネギの栄養成分】

ビタミンA ビタミンC βカロテン カルシウム アリシン(臭いの素)
アリシンという成分は、ビタミンB1の吸収を助けてくれる効果があります。
これらの栄養素は血行をよくしてくれて疲労物質の乳酸を分解する効果があります。
ネギの栄養成分は風邪に効果があります。

ネギの栄養素は、熱に弱く水に溶けやすい性質です。

また、匂いの成分であるアリシンは、

揮発性なので調理する直前に切って食べるのが一番栄養素を体内に取り入れることができるのです。

ネギ鍋などをするときあまり火を通さないで食べた方が栄養価は高いと言えます。

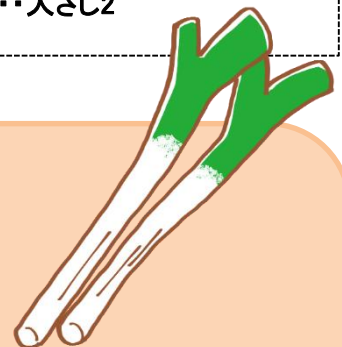
ネギを食べるときは細かく刻むのがポイントであり、

細かく刻むことで匂いの成分であるアリシンをより多く取りこむことができるのです。

どうしても火を通す料理の場合はスープにしてスープもすべて飲むことができるものにしましょう。

これでネギの栄養をすべて取り入れることができ風邪予防に効果を発揮してくれます。

☆今月のおススメ食材は…ネギ☆



スターキッズ 10月

食育ミニコラム



パスタは〇〇から作られる！！

パスタという言葉は、イタリア語で「麺類」という意味です。

日本でパスタと言うと、スパゲッティ、マカロニ、ペンネ、ラザニアなどのことを指すことが多いです。

パスタは大きく、スパゲッティのような細長い麺状の「ロングパスタ」と、マカロニやペンネのような短い「ショートパスタ」に分けられます。

その他に、板や団子のような形状のものもあり、イタリアには650種類ものパスタがあると言われ、地方や家庭によってもそれぞれ違いがあり、

パスタの種類は毎年増え続けています。パスタの主な原料は、強力粉です。

強力粉は小麦粉の一種で、小麦粉はたんぱく質が含まれる割合が多い順に、強力粉、準強力粉、中力粉、薄力粉と呼び名が異なります。

ちなみに、強力粉はパスタやパン、中力粉はうどん、

薄力粉はお菓子や天ぷらなどに使われることが多いです。生パスタを作るには

通常の小麦粉を使うこともできます。ぜひ生パスタ作りを親子でチャレンジしてみませんか？



① ボウルに強力粉、塩を入れて混ぜ、中央をくぼませる。



② 別のボウルに卵、水、**オリーブ**オイル（大さじ1/2）を入れて混ぜ、①に少しずつ注ぎながら混ぜる。



③ 生地がなめらかになるまで10分こねる。まとまりが悪ければ少量の水を足す。



④ ラップで包み、2時間寝かせる。（※夏は冷蔵庫で寝かせてください）



⑤ まな板に打ち粉（強力粉、適量）をふり、(5)を2等分して麺棒で厚さ1mmに伸ばす



⑥ 生地に打ち粉（強力粉、適量）をして3回折りたたみ、3mm幅に切る。残りの生地も(5)～(7)の工程で同様に作る。※3mmより太めに切ってもOK。目安は1cm程度までとすると食べやすいです。