

# ヘルスメイト中央研修会

～旬の食材で自然のめぐみや季節の変化を感じよう～

香美市食生活改善推進協議会

令和5年6月

## 1、かつおの香り揚げ

材料 4人分	
かつお	250 g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
レタス	2枚
レモン	1/2個
(A) しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1

- ① かつおは1cm厚さに切り、(A)で下味をつける。
  - ② レタスはせん切り、レモンは4つに切る。
  - ③ ①に小麦粉をまぶし、焦がさないように油で揚げる。
  - ④ 器に②と揚げたての③を盛る。
- ※かつおはないらげやさば、あじなどで代用できます。

## 2、春キャベツと新玉ねぎのマリネ

材料 4人分	
キャベツ	4~5枚 (160~200g)
新玉ねぎ	1/2個
トマト	8個
(A) 塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1

- ① (A)をすべて合わせて合わせてマリネ液を作っておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水に5分ほどさらし、水気を切る。
- ③ トマトは4等分のくし型切りにする。
- ④ キャベツはざく切りにしてレンジに5分程度かけ、温かいうちにマリネ液へ漬ける。

※ 電子レンジがない場合はさっとゆでて水につけず、ざるに広げて水気をよく切る。

	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
1	かつおの香り揚げ	186	16.0	15	0.7
2	春キャベツと新玉ねぎのマリネ	37	1.0	26	0.6
3	人参のみそきんぴら	87	3.7	59	0.9
4	キウイかん	30	0.1	3	0

## 3、人参とピーマンのみそきんぴら

材料 4人分	
人参	大1本 (250g)
かちりじゃこ	20g
ピーマン	大1個
油	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ1
白ごま	少々

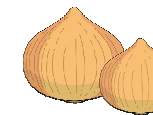
- ① 人参、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、じゃこを炒めて香りを出し、人参、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③ 人参がしんなりしたら、みそ、酒、水を合わせたものを加えて手早く混ぜ、味をからめる。
- ④ 仕上げに白ごまをふる。



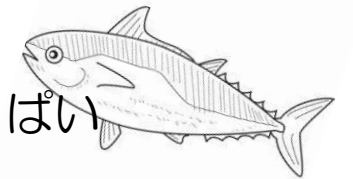
## 4、キウイかん

材料 4人分	
キウイ	1/2個
粉寒天	2g
レモン汁	小さじ1
砂糖	25g
水	150ml

- ① キウイは皮をむいて厚めのいちよう切りにして器に入れておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜて火にかける。沸騰したら弱火にして2分加熱し砂糖を加えて火を止める。
- ③ ②を①の容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



旬の食材は「いいこと」いっぱい



- 1、ほかの季節に比べて食材の香りやうま味が増すので美味しい!
- 2、美味しいから素材そのものの味わいが楽しめるので調味料が控えられる!
- 3、値段が安い!

食べ物によってはハウス栽培や養殖など、「旬」に関係ないものも多くありますが、「旬」の食べ物で自然の恵みや季節の変化を感じましょう!

