



1人分 71kcal



きゅうりの 生ハム巻き

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- 生ハム…4～5枚
- クリームチーズ…20g

作り方

- 1 きゅうりを皮むき器で縦にスライスし、ラップを引いた上に縦に並べます。
- 2 1のきゅうりの上に生ハムをひろげて並べ、その上にクリームチーズをのせてのりまきのように巻きます。
- 3 3cm～5cmくらいに切って、皿に盛り付けたら完成です。

今月の
食材メモ②



きゅうり

きゅうりはカロリーが低く、100gあたり13kcalしかありません。カリウムやマグネシウム、ビタミンといった栄養素を多く含むむくみ予防や美肌効果が期待できます。きゅうりは低温で保存すると傷みやすくなるので、10℃～13℃の環境で保存するのが最適です。水分や乾燥から守ることもポイントです。



豚肉の大葉巻き

材料 (2人分)

- 豚ももスライス…6枚
- とろけるチーズ…2枚
- 大葉…6枚
- 塩、こしょう…少々
- 米粉…少々
- A ケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1

事前準備

Aのケチャップとウスターソースは混ぜておきます。

作り方

- 1 とろけるチーズは3等分に切り、大葉は軸を切っておきます。
- 2 豚肉をひろげ軸を切った大葉のをせ、さらにチーズをのせて巻きます。
- 3 2に塩こしょうをふり、米粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼きます。
- 4 焼き色がついたらAを入れ、からめたら完成です。

今月の
食材メモ③

大葉は栄養価の高い野菜で、中でもカルシウム、βカロテン、ビタミンB2の多さはトップクラスです。免疫力アップや貧血予防、疲労回復に役立つとされています。新鮮で美味しい大葉を選ぶポイントとして、鮮やかな緑色が確認しましょう。黒ずんでいたたり、黒い斑点が出ているものは鮮度が落ちている証拠です。葉の裏側までしっかりとチェックしてください。

大葉



1人分 222kcal



1人分 193kcal



材料 (2人分)

- いんげん…50g
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
- すりごま…大さじ1
- 卵…3個
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- サラダ油又はごま油

作り方

- 1 いんげんはやわらかめにゆでて5ミリくらいに切ります。
- 2 切ったいんげんにめんつゆとすりごまを混ぜて、しばらく置きます。
- 3 卵にしょうゆ、砂糖を加えよく混ぜ合わせます。
- 4 3にいんげんを入れて混ぜます。
- 5 たまご焼き器に油をひき、4を3回くらいに分けて巻きながら焼いたら完成です。

今月の
食材メモ①



いんげん

いんげんは緑黄色野菜で、アミノ酸やミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養素が含まれています。中でも、βカロテンが多く含まれており、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力アップに役立ちます。太さが均一で豆の形がはっきり浮き出しておらず、色鮮やかなものを選びましょう。

食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram

店舗情報

日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1

TEL0561-72-0016

〔営業時間〕8:30～18:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



いんげん入りたまご焼き

食育ソムリエ直伝！
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子

