

5月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					八十八夜 緑茶の日 新茶の日	
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日 春の節分 しらすの日	こどもの日 わかめの日	振替休日 コロッケの日 ふりかけの日	コナモンの日	ゴーヤの日	アイスクリームの日
10	11	12	13	14	15	16
母の日 ごぼうの日 		パンの日			ヨーグルトの日 水分補給の日	
17	18	19	20	21	22	23
お茶漬けの日			水なすの日		ショートケーキの日	
24	25	26	27	28	29	30
伊達巻の日	主婦休みの日		小松菜の日 		こんにゃくの日 	アーモンドミルクの日
31						

今月の旬食材はコレ！

じゃが芋



じゃが芋のおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

じゃが芋のおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**母の日**と**コナモンの日**のおはなしをします。

コナモンの日にちなんだメニューをご紹介しますので、コナモンの日をおいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！ ★5月 2ページ★

じゃが芋



じゃが芋の旬は
5～7月

じゃが芋の選び方と保存方法

じゃが芋は**大きすぎず、ふっくらとして丸みのあるもの**がおいしいです。皮の色は均一でむらがないものが良いでしょう。芽が出ているものは養分をとられて味がおちています。また、芽の部分や皮が緑がっているものは、ソラニンという毒性の成分が含まれています。その部分をとれば問題ありませんので、芽が出てきたとしても捨てないでくださいね！

保存する時は気温と光に気をつけることがポイントです。

秋～冬は室内に置いておけますが、あたたかい春～夏に長期保存する場合は、新聞紙にくるんで冷蔵庫の野菜室にしまうのがおすすめ。

じゃが芋は水分が多いので、凍ってしまうと食感が変わってしまいます。冷凍保存する場合はゆでてマッシュポテトにして保存しましょう。

じゃが芋チヂミ

調理時間
15分

エネルギー
322kcal

塩分
3.2g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料（2人分）

・じゃが芋	2個
・青とうがらし	1本
・卵	1個
・かたくり粉	大1
・塩	小1/6
・ごま油	大2
(A)	
・しょうゆ	大2
・酒	小1
・砂糖	小1/2
・ごま油	小1
・すりごま	小1
・粉とうがらし	少々

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいてすりおろし、水けをきる。
- 2 青とうがらしは小口切りにする。
- 3 1にかたくり粉と塩を入れ、溶きほぐした卵を加え混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱し3を流し入れ2を散らし、弱火で両面を焼く。
- 5 (A)を合わせたたれにつけて食べる。

季節をもっと楽しく！ ★5月 3ページ★

じゃが芋



じゃが芋に含まれる栄養素

じゃが芋は、さつまいもよりカロリーが低く、里芋よりはカロリーが高いです。100gあたりのカロリーを比較すると、さつまいも（132kcal）>じゃが芋（76kcal）>里芋（58kcal）です。じゃが芋には**ビタミンB1、B6**、そして**ビタミンC**が含まれます。じゃが芋のビタミンCはでんぷんに包まれているため熱に強く、加熱しても失われにくいとされています。**じゃが芋の皮**には、**がんの予防に働くといわれるクロロゲン酸**も含まれています。特に新じゃがなどは皮ごとおいしくいただきたいですね。

新じゃがの和風ピラフ



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

調理時間

60分

エネルギー

290kcal

塩分

1.0g

材料（6人分）

・米	2カップ
・新じゃが芋	10個
・にんじん	30g
・油揚げ	1枚
・グリーンピース（缶詰）	30g
・桜えび	10g
・鶏むねひき肉	50g

(A)

・みりん	大2
・しょうゆ	大1
・塩	小1/2強
・水	2/3カップ

作り方

- 1 米は洗い、ざるにあげて水けをきり、30分以上おく。
- 2 じゃが芋はよく洗い、皮つきのまま厚さ5mmの輪切りにし、水につけてあくを除く。にんじんは粗いみじん切り、油揚げは油抜きをし、5mm角に切る。
- 3 なべに鶏ひき肉を入れて中火にかけ、菜箸で混ぜてそばろ状にする。(A)を加えて煮立て、にんじん、油揚げ、桜えびを加えて5分ほど煮る。
- 4 3は具と煮汁に分ける。炊飯器に1、煮汁を入れ、水を加えて普通に水加減し、じゃが芋のをせて炊く。
- 5 4の具を加えて5分ほど蒸らす。
- 6 さっくりと混ぜて器に盛り、グリーンピースを散らす。

季節をもっと楽しく！★5月 4ページ★

今月の食育のおはなし

5/7(木)

コナモンの日



コナモンの日とは、コナモンを愛するメンバーが集まる「日本コナモン協会」が2003年に制定しました。日付は「こ(5)な(7)」と読む語呂合せから来ていて、「粉」を使った食品「粉もん(コナモン)」の魅力をPRしています。「食シーンには欠かせない存在としての偉大なるコナモン」というキーワードのもと、**コナモン文化の普及と継承を目的に活動を行っている**ようです。今回は、GW中に疲れた胃にやさしい**コナモンのメニュー**を紹介します。

5/10(日)
母の日



母の日は、アメリカに住むアンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で母が好きだった**白いカーネーションを配った**のが始まりです。この風習は、やがてアメリカ中に広まっていき、1914年に5月の第2日曜日が「母の日」と制定されました。母が**亡くなっていれば白いカーネーション、健在であれば赤いカーネーション**を贈るという習慣が広まってきましたが、今では様々な色のカーネーションが出回り、赤にこだわらなくてもいいという風潮が広まりました。色によって花言葉が異なるため、**伝えたい言葉に合わせてカーネーションを贈る**のもいいですね。また、色鮮やかな料理や花束の形に見立てたサラダなどの料理で、日頃の感謝を伝えるのもオススメです！

揚げだし風たこ焼き

調理時間

30分

エネルギー

199kcal

材料(4人分)

・オーマイ たこ焼粉	150g
・卵	1個
・水	2と1/4カップ
・たこ	100g
・天かす	30g
・万能ねぎ	2本
・紅生姜	30g
・ごま油	適量
・大根おろし	90g
・おろし生姜	適量
・だし汁	1カップ
・しょう油	大さじ1
・みりん	大さじ1



nippon

提供 日本製粉株式会社

作り方

- 1 たこ焼粉と卵を混ぜ、水を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 たこは一口大に切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 3 たこ焼き型を熱し、薄くサラダ油(分量外)をひく。1の生地を縁いっぱいまで流し、天かす、紅生姜、2を適量加える。まわりが固まってきたら竹串などで裏返す。
- 4 ごま油をまわしかけ、表面がカリッとするまで焼き上げる。
- 5 鍋にだし汁、しょう油、みりんを加えて一煮立ちさせ、ボールにあけて冷やしておく。
- 6 器にたこ焼きを盛り、大根おろし、おろし生姜をのせ、5をかけ、万能ねぎを散らす。

