

7月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1 半夏生	2 うどんの日	3	4
						
5 穴子の日	6 サラダ記念日	7 七夕	8	9	10 納豆の日	11 ラーメンの日
12	13 	14 ゼリーの日	15 新暦の盆	16 駅弁記念日	17	18 
19	20 	21 土用の丑の日	22 ナッツの日	23 海の日	24 スポーツの日	25 
26 	27 スイカの日	28	29 白だしの日	30 梅干しの日 	31	

今月の旬食材はコレ！

パプリカ



パプリカのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
パプリカ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ページで紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**七夕**と**土用の丑の日**のおはなしをします。

七夕にちなんだメニューを紹介するので、七夕を美味しく楽しみましょう♪

➡ 4ページで紹介

季節をもっと楽しく! ★7月 2 ページ★

パプリカ



パプリカの旬は
7～10月

パプリカの選び方と保存方法

きれいな彩りが嬉しいパプリカは、皮にハリがあり、ヘタの切り口が緑で**色あざやかなもの**を選ぶようにしましょう。表面にシワがより、ヘタの部分も枯れているように見えるものは鮮度が落ちてきている証拠です。

保存する際は、キッチンペーパー等でよく水分を拭きとり、かわいたキッチンペーパーで包んで**保存用のビニール袋**に入れて**野菜室**へ。パプリカは種から傷み始めるのでカットしたものは**必ず種を取り除いて**保存します。

エリンギ、パプリカ、
いんげんのきんぴら

調理時間
5分

エネルギー
53kcal

塩分
0.7g

材料 (2人分)

・エリンギ	1パック
・パプリカ	1/4個
・さやいんげん	40g
・赤とうがらし	1/2本
・ごま油	小1
(A)	
┌・酒	大1/2
├・砂糖	大1/2
└・しょうゆ	小1
┌・塩	小1/10



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 エリンギは石づきを除いて半分の長さに切り、さらに縦に薄切りにする。パプリカは細めの乱切り、いんげんは斜めに切り、ラップに包んで電子レンジ(500W)で20秒加熱する。とうがらしは輪切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し1を炒める。(A)を入れて中火にし、汁けが無くなるまで炒める。

季節をもっと楽しく！★7月3ページ★

パプリカ



パプリカに含まれる栄養素

パプリカは多くのビタミンを含んでいるのが特徴です。「**栄養の赤、彩りの黄色**」で覚えておくといいですね。**ビタミンA、C、E、葉酸、食物繊維等**はいずれも**赤色のパプリカの方がやや多め**。ミネラル類（カリウム、カルシウム等）は赤も黄色もそれほど差がありません。

牛肉とパプリカの
エスニック風炒め物調理時間
20分エネルギー
241kcal塩分
1.8g

材料（2人分）

・牛身薄切り肉（焼肉用）	160g
（A）	
・塩	小1/8
・こしょう	少々
・しょうが汁	小1/2
・酒	小1
・かたくり粉	小1
・玉ねぎ	1/4個
・赤パプリカ	大1/4個（50g）
・さやえんどう	40g
・にんにく	1/2かけ
・しょうが薄切り	1枚
・赤とうがらし	1/2本
・植物油	小2
（B）	
・カレー粉	小1/3
・ナンブラー	小1 1/2
・オイスターソース	小1
・ごま油	小1/2



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、（A）をからめて最後にかたくり粉を混ぜる。
- 2 玉ねぎはくし形切り、パプリカは縦に太めに切る。さやえんどうは筋を除く。
- 3 にんにくとしょうがはみじん切りにする。赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
- 4 フライパンに油を熱して牛肉を入れて炒め、色が変わったら3を加えてさらに炒める。
玉ねぎ、パプリカ、さやえんどうを順に加えて炒め合わせる。
- 5 玉ねぎが透き通ってきたら（B）を加えて炒め合わせ、味をなじませる。
最後にごま油を回し入れて香りと照りをつける。

季節をもっと楽しく！★7月4ページ★

今月の食育のおはなし

7/7(火)

七夕

七夕は、ひこ星とおり姫が1年に1度だけ会えるお祭りです。**おり姫**とは、はた織りが上手な神様の娘で**ひこ星**は働き者の牛飼いでした。2人は、結婚して楽しさのあまり仕事をせずに遊んでばかりでした。それを見た神様は激怒し、天の川の両端に引き離してしまいました。しかし、元気をなくした2人をお互い思い、**7月7日に1度だけ会う**ことを許しました。ちなみに、7月7日は、おり姫とひこ星が一番かがやくことから言い伝えがはじまったとされます。

今回は**七夕にちなんで色鮮やかなメニュー**を紹介します。

7/21(火)

土用の丑の日

土用の丑の日は、諸説ありますが、**平賀源内(ひらが げんない)**が広めたおはなしが有名です。江戸時代、夏場にうなぎが売れなくて困っていたうなぎ屋の主人が、学者である平賀源内に相談したところ「**本日、土用丑の日**」と書いた**はり紙**を店にはり出すことをすすめました。すると、そのうなぎ屋は**大繁盛**。それを聞いた他の**うなぎ屋もまねる**ようになり、次第に**土用の丑の日**にうなぎを食べる**風習**が定着したといわれています。

最近では、うなぎの他に「う」の言葉にちなんで牛肉も食べられているので、うなぎや牛肉を食べて夏バテ防止を心掛けるのもいいですね！

レモンの酢ピクルス

調理時間

10分



材料 (作りやすい分量)

・お好みの野菜 (大根、きゅうり、にんじん、パプリカなど)	150g
・レモン果汁を発酵させて作ったレモンの酢	60ml
・水	30ml

作り方

- 1 食品用の保存袋に、レモンの酢、水を入れておく。
- 2 野菜(大根、きゅうり、にんじん、パプリカなど)は、食べやすい長さのスティック状に切る。
- 3 1に入れ、冷蔵庫で冷やす。



提供 ポッカサッポロ フード&ビバレッジ株式会社