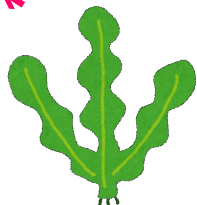


# 3月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1 豚の日 デコボンの日 マヨネーズの日	2 	3 ひなまつり	4 バームクーヘン の日 	5
6	7 メンチカツの日 	8 さばの日 さやえんどう の日 	9 雑穀の日	10 砂糖の日 ミントの日 	11	12
13 サンドイッチ デー 	14 ホワイトデー キャンディの日 マシュマロデー 	15 オリーブの日	16	17	18 春の彼岸入り	19
20 カツオの日 サブレの日	21 春分の日 春の彼岸中日	22	23	24 春の彼岸明け	25	26
27	28 三つ葉の日 	29	30	31 山菜の日 	 	

## 今月の食材はコレ！

わかめ



わかめのおいしい見分け方や  
保存方法をご紹介します！  
わかめ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、ホワイトデーとオリーブの日の  
おはなしをします。  
オリーブの日にちなんで、オリーブオイル  
を活用したレシピを紹介するので、  
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！ ★3月 2ページ★

わかめ

わかめの旬は、  
3～5月

## わかめの選び方と保存方法

もし旬の生わかめが手に入るのであれば、**緑色が黒く見えるくらい濃いもの、ツヤが良いもの**を選びましょう。色目が同じようなものが並んでいる場合は、その中から**肉厚なもの、弾力があるもの**を選ぶと良いですね。保存する際は、塩水で鮮やかな緑色になるまでゆでた後、水で洗いキッチンペーパーなどでくるんで、よく水けをきります。空気に触れないように、**ラップや真空パックに入れて冷凍しておくのが**おすすめです。2～3日を目安に使い切るようにしましょう。

## わかめじゃこごはん

調理時間  
5分エネルギー  
274kcal塩分  
0.9g

## 材料（2人分）

・ごはん	300g
・乾燥わかめ(素干し)	2g
・ちりめんじゃこ	10g
・白いりごま	小さじ1+1/3
・塩	小さじ1/5



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

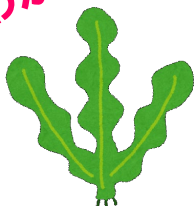
## 作り方

- 1 わかめは小さく切って、なべに入れ、空焼きしてぱりっとさせ、冷まして細かくほぐす。
- 2 ちりめんじゃこは熱湯をかける。
- 3 ごまは炒る。
- 4 熱いごはんには塩、**1～3**を入れてさっくり混ぜる。

## 季節をもっと楽しく！★3月 3ページ★

## わかめに含まれる栄養素

わかめ



わかめの特徴と言えば、**水溶性食物繊維**を含んでいることです。カリウム、カルシウムなどの**ミネラル類**が多いことも嬉しいですね。また、**エネルギー(カロリー)**が低いことも特徴の一つ。ダイエットしたい方は、サラダや汁物などにわかめを加えてかさ増しし、低カロリーに抑えることができます。糖質を気にしている方は、穀類からの食物繊維が不足しがちなため、わかめなどの海藻をプラスして、おいしく食物繊維を補いましょう。

根三つ葉とたいの  
スープ煮

調理時間

15分

エネルギー

203kcal

塩分

1.5g

## 材料 (2人分)

・たい	2切れ
・根三つ葉(三つ葉でも可)	100g
・わかめ(戻して)	50g
・しょうが	1/2かけ

## (A)

・水	1+1/2カップ
・顆粒ブイヨン	5g
・酒	大さじ1
・塩	少々



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 たいは3等分に切る。わかめは戻して食べやすい長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- 2 根三つ葉(三つ葉)は塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取って冷まし、水けを絞って3cm長さに切る。
- 3 なべに(A)を入れて火にかけ、煮立ったらたいを入れて火が通るまで煮る。
- 4 3にわかめ、根三つ葉を加えてさっと煮、器に盛ってしょうがを添える。

## 季節をもっと楽しく！★3月 4ページ★

## 今月の食育のおはなし

3/14(月)  
ホワイトデー

日本で発祥したホワイトデーは、日本だけではなく中国、台湾、韓国にも広まっています。また、欧米では、日本のような“お返し”という意味合いでなく、恋人同士や夫婦、親しい人たちの間で**プレゼント交換をしたり、食事を楽しんだりする日**が設けられています。お返しに何かプレゼントをもらうのも嬉しいですが、素敵な思い出づくりに一緒にお料理を試してみるのもいかがでしょうか。

3/15(火)  
オリーブの日

オリーブから作られるオリーブオイルには**オレイン酸**が多く含まれています。オレイン酸には、**悪玉コレステロールを減少させる作用**があるとされています。体内でも作ることができますが、それだけでは不足することもあるため食事による摂取が推奨されています。パンや豆腐にかけるなど、毎日の食事にオリーブオイルを取り入れてみるのもおすすめです。今回はオリーブオイルちよいかけレシピを紹介します。

## ツナとアボカドのみそ汁

調理時間

10分

エネルギー

181kcal

塩分

2.1g



提供 マルコム株式会社

## 材料 (2人分)

## 【具材分量】

- ・ツナ缶 1/2缶(35g)
- ・アボカド 1/2個(100g)
- ・プチトマト 3個(40g)

## 【調味料分量】

- ・液みそ 料亭の味 大さじ2
- ・水 320cc
- ・BOSCOエキストラバージンオリーブオイル 小さじ2

## 作り方

- 1 アボカドは皮と種を取り除き、一口大の角切りに、プチトマトは2等分に切る。
- 2 鍋に分量の水を沸かし、1と「液みそ 料亭の味」を加えて軽く温める。
- 3 お椀にツナと共に盛り付け、オリーブオイルを垂らす。

