

3 月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1 デコボンの日 豚の日 	2	3 ひな祭り 桃の日	4 バウムクーヘン の日 
5 	6	7 メンチカツの日 さかなの日 	8 さやえんどう の日 サバの日	9 雑穀の日	10 砂糖の日 ミントの日 	11
12	13 サンドイッチ の日 	14 ホワイトデー キャンディの日 マシュマロデー 	15	16	17	18 彼岸入り
19	20	21 春分の日	22	23	24 彼岸明け	25 
26 	27 さくらの日	28	29 	30 	31	

今月の旬食材のおはなし

ちやえんどう



旬の期間
3～6月

〈選び方〉 全体にハリがあり、色鮮やかでみずみずしさを感じられるものを選びましょう。

〈保存方法〉 購入したさやえんどうを保存する場合は、濡らしたキッチンペーパーで包んだものを保存用のポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室などで保存しましょう。冷凍する場合は、かためにゆでたものをよく水をきってから冷凍するのがおすすめです。

〈栄養素〉 鮮やかな緑色が料理の見た目も彩ってくれるさやえんどうからは、ビタミンCや食物繊維を摂ることが出来ます。

季節をもっと楽しく！ ★3月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

肉団子の彩り蒸し

調理時間

15分

エネルギー

224kcal

塩分

1.2g

ポイント

電子レンジで作る、手軽でおいしい蒸し料理です。肉団子を野菜でくるむことで肉汁が野菜に染み込み、うま味を逃さず、ふわふわの食感に仕上がります。



材料（2人分）

・豚赤身ひき肉 (A)	150g
・しょうが汁	小さじ1/2
・ねぎのみじん切り	大さじ2
・卵	1/2個
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/5
・こしょう	少々
・キャベツ	小1枚
・にんじん	20g
・さやえんどう	6枚
・かたくり粉	小さじ3/4
・レモン	適宜

作り方

- 1 キャベツ、にんじん、筋をとったさやえんどうはそれぞれせん切りにし、かたくり粉と混ぜ合わせておく。
- 2 ボウルにひき肉と(A)を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、6等分にして丸める。
- 3 ラップに6等分にした1を広げ、2の肉団子をのせラップごと包み、包み終わりを下にして耐熱皿に並べ、レンジで4分加熱する。
- 4 器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

季節をもっと楽しく！ ★3月 3ページ★

今月の食育コラム

子供と一緒に Let's クッキング♪

お子さんと過ごす春休みに一緒に料理を楽しんでみるのはいかがでしょうか。年齢別のおすすめクッキングを紹介します。

2歳半頃～

挟むお手伝い

「サンドウィッチ」



食パンや小さいロールパン、おかずを用意すれば、手作りサンドイッチがすぐ出来上がり。おかずは、軽くゆがいたハムやソーセージ、ゆでたまごなどなんでもOK。きゅうりやレタスを切ったり、ちぎったりするのを手伝ってもらうのもおすすめです。

3歳半頃～

丸める作業に挑戦

「おにぎり」



まだお料理と粘土遊びの区別もつかないような小さな子ども、ご飯をラップに入れてあげれば、あとは丸めるだけで簡単にできます。ふりかけでかわいくトッピングしたり、中に大好きな具を入れて丸めてみるのもいいですね。

4歳半頃～

ルールを理解して調理

コネコネして作る「肉団子」



生のお肉は食べてはいけないこと、料理の途中で他の物を触らないことなどがわかるようになったら、挑戦してみましょう。混ぜる工程は粘土遊びのように、よくこねて感触を親子で楽しんでみましょう。

5歳半頃～

包丁や卵を割るのに挑戦

「お好み焼き」



幼児用包丁を使ってキャベツのざく切りに挑戦してみましょう。小さく切ったウィンナーやコーンなど一緒に焼く具材も用意すると、トッピングとして楽しめます。焼く工程も一緒に挑戦してみましょう。

季節をもっと楽しく！ ★3月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

ピーマンおむすび

調理時間
20分エネルギー
308kcal塩分
0.8g

ポイント

ピーマンを混ぜ込むことで食感と食べごたえが増し、満足感が得られます。また、おかなか煮と和えることでお子さんでも食べやすくなります。



材料（2人分）

【ピーマンのおかなか煮】

- ・ピーマン 8個
- (A)
 - 〔・しょうゆ 大さじ2・1/2
 - 〔・みりん 大さじ2・1/2
- ・削りがつお 2袋(10g)

【ピーマンおむすび】

- ・ピーマンのおかなか煮 1/4量
- ・ごはん 300g

作り方

【ピーマンおかなか煮】

- 1 ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除く。
- 2 フライパンに植物油(大さじ2)を熱し、1を入れて炒める。少ししんなりしてきたら(A)、削りがつおを加えて汁けがほとんどなくなるまで煮る。

【ピーマンおむすび】

- 1 ピーマンのおかなか煮を食べやすい大きさに切る。
- 2 炊きたてのごはんに1を加えて混ぜ、丸型ににぎる。

季節をもっと楽しく！ ★3月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

2つの具材だけで！かんたんお好み焼き



調理時間

15分

エネルギー

479kcal

ポイント

シンプルに生地のおいしさを味わうお好み焼き。キャベツと豚肉、2つの具材を合わせるだけでかんたんに作ることができます。

材料（2人分）

- ・ニッポン お好み焼粉 50g
- ・卵 1個
- ・水 60cc
- ・キャベツ 150g
- ・豚バラ肉 2枚
- ・塩・粗挽きこしょう 各適量
- ・ポン酢、しょうゆなどお好みで 適量
- ・万能ねぎ（小口切り） 適宜

作り方

- 1 キャベツは粗めに刻む。
豚肉は5～6cm長さに切る。
- 2 ボウルにお好み焼粉と水を入れてよく混ぜる。
- 3 2にキャベツ、卵を加え、
さっくりと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンを温め薄く油(分量外)をひき、
3の生地を丸く流し入れ、豚肉をのせ、
塩、粗挽き黒胡椒を振る。
中火で5～6分焼く。
- 5 底面に焼き目がついたら裏返し、
フタをして更に5～6分焼く。
器に盛り、お好みで万能ねぎを散らし、
ポン酢などをかけて食べる。

〈使用商品〉

ニッポン「お好み焼粉」

