

3月 今日は何の日？

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

今月の旬食材のおはなし

鯛



旬の期間

3～6月

- 〈選び方〉 お頭つきの場合は目がすっきりとしていて、青みをおびているものがおすすめ。切り身は、身に光沢があり、透明感のあるものを選びましょう。
- 〈保存方法〉 お刺身が余ってしまった場合は、鯛をみりんしょうゆに漬け込み、ご飯の上に鯛、ねぎ、薬味、ごまをのせて熱湯をかければ鯛茶漬の完成。また、しゃぶしゃぶ風にして熱湯にくぐらせておけば、翌日にもおいしくいただけます。
- 〈栄養素〉 鯛は脂肪が少なく、良質なたんぱく質が含まれている消化吸収の良い魚です。また、うま味成分のアミノ酸が多いので、さっぱりとしているながら濃厚なうま味があります。

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

根三つ葉と鯛のスープ煮



調理時間
15分

エネルギー
203kcal

塩分
1.5g

ポイント

春が旬の鯛、わかめ、三つ葉を入れたやさしい味わいのスープ煮です。油を使わず、胃の負担も軽いメニューなので、疲れたときにもおすすめです。

材料（2人分）

- ・鯛 2切れ
- ・根三つ葉 100g
- ・わかめ（戻して） 50g
- ・しょうが 1/2かけ

(A)

- ・水 1と1/2カップ
- ・顆粒ブイヨン 5g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- 1 鯛は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 根三つ葉は塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水に取って冷まし、水けを絞って長さ3cmに切る。
- 3 なべに(A)を入れて火にかけ、煮立ったら鯛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 3ページ★

今月の食育コラム

食事でフレイル予防

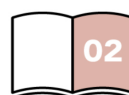


01 フレイルとは？

年齢を重ね、心身の機能や社会的なつながりが弱くなった状態です。



フレイルを意識することは、適切な予防に繋がります。早めに気づき適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



02 主食・主菜・副菜を揃えて低栄養を防ぐことが大切。特に主菜を積極的に摂りましょう！

3食しっかり、バランス良く食べることが大切ですが、いつまでも元気のまま過ごすにはたんぱく質の摂り方が大きく関わってきます。

1食に摂るたんぱく質源の食品の目安

毎食、いずれかの食品を主菜として摂りましょう。さらに、間食に牛乳や乳製品をプラスするのもおすすめです。

手のひら
1つ分



03 手軽な「ちょいたし」食材でたんぱく質UP！

魚類



肉類



卵



大豆製品



乳製品



※加工品は塩分の摂りすぎに繋がるため、適度に取り入れましょう。

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

即席やきとり丼



ポイント

カット野菜ややきとり缶を活用すれば、ご飯の上にのせるだけなので、調理時間5分で作ることができます。また、缶詰は頻繁に買い物に行けない場合でも保存が利いて便利。

材料（1人分）

- ・やきとり たれ味 1缶
- ・ご飯 茶碗1杯分
- ・千切りキャベツ 適量
- ・温泉卵 1個

作り方

- 1 茶碗にご飯とキャベツを盛り付け、やきとりをのせれば出来上がり。
- 2 お好みで温泉卵をのせてもおすすめ。

〈使用商品〉

ホテイフーズ「やきとり たれ味 75g」



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

高野豆腐のチーズステーキ

調理時間
20分エネルギー
320kcal塩分
2.4g

ポイント

こうや豆腐は高たんぱく質で、
しっかりと咀嚼できるためおすすめな食材です。
高野豆腐を浸す時は上からスープをかけるより、ス
ープに加えて浸す方がよく味が染み込みます。

材料（2人分）

- ・新あさひ豆腐 4個
- (A)
- ・マギー ブイヨン 無添加 塩分 25%カット 1本(4g)
 - ・水またはぬるま湯 300ml
- ・ミニトマト(半分に切る) 12個程
- (B)
- ・しょうゆ 大さじ 1
 - ・砂糖 大さじ 1
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・刻みパセリ 適量

作り方

- 1 バットに(A)を入れて混ぜ、新あさひ豆腐を浸す。
- 2 フライパンに(B)を入れて中火にかけ、ミニトマトを加えてさっと煮絡めて取り出す。
- 3 フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを中火で熱し、1を入れて両面をこんがり焼く。
- 4 新あさひ豆腐の上に2のをのせ、ピザ用チーズを散らして蓋をする。
- 5 チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みで刻みパセリを散らす。

〈使用商品〉

旭松「新あさひ豆腐 10個ポリ」

