

## ～旬の食材レシピをご紹介～

5/19 (水)

グリーンピースごはん 鯖のごまみそ焼き トマト 新じゃがそぼろ煮 かき玉汁 バナナ

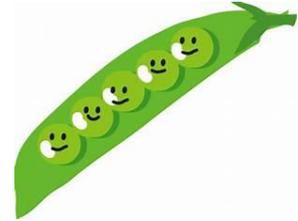
### グリーンピースごはん

#### 材料(米 3 合分)

米 3 合  
グリーンピース 120g  
食塩 小さじ 2/3

#### 作り方

- ①米は研ぎ、浸漬させておく。
- ②水を目盛まで入れ、グリーンピース、塩を入れて混ぜる。
- ③通常炊飯して炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり♪



### 鯖のごまみそ焼き

#### 材料(幼児 5 人分)

さわら 5 切 (一切 50g)  
味噌 大さじ 1  
砂糖 大さじ 1/2  
ごま油 小さじ 1  
ごま 大さじ 1/2

#### 作り方

- ①調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ②さわらの上に①を塗り、オープンなどで火が通るまで焼く。



### グリーンピース

グリーンピースの旬は春から初夏の間と言われています。生でしか味わうことが出来ないみずみずしい食感を旬の時期に楽しむのもいいですね。そしてグリーンピースにはたくさんの栄養が詰まっています。

**βカロテン**…動脈硬化や心筋梗塞等の生活習慣病を防止する効果が期待できるため、積極的に摂取したい栄養素でもあります。

**食物繊維**…腸の働きを活性化させ体に余計な脂肪が溜まるのを抑制したり、便秘を解消する効果があるため、毎日意識して摂取すると良いでしょう。

**ビタミン B1**…含有率は野菜の中でもトップクラス。主食などの炭水化物と一緒にバランスよく摂取すると効果を発揮しやすいと言われています。

### さわら

漢字で「鯖」と書くように、春を告げる魚として知られています。良質なたんぱく質とビタミン B2 が多く含まれており、血液をサラサラにして流れを良くしてくれたり、中性脂肪の低下、高血圧の予防にも期待できます。