

朝夕と風の寒暖の差があり、体調など崩してませんか？
 昼間は汗ばむくらいの陽気で、お天気の良い日は、のどがカラカラに乾いてませんか？水分補給を忘れずにしてください。
 紫外線対策も忘れずに日焼け止めクリーム、帽子は必見ですよ♪

旬な食べ物・・・「さやいんげん」

さやいんげんは、食物繊維が多く、β-カロテンやビタミンC、ミネラル類などをバランスよく豊富に含む緑黄色野菜です。豆の部分に含まれているたんぱく質には、必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、栄養満点です。β-カロテンは油に溶けやすいので、油でサッと炒めると体内への吸収量が高まります。

美味しいレシピ・・・「さやいんげんとささ身のごま和え」



材料（2人分）

さやいんげん	100g
ささみ	1/2本(25g)
すりごま(白)	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃い口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1

作り方

- ① ささみは常温に戻して置き、耐熱皿に入れ、塩少々、酒をふる。ラップ2重にし、電子レンジ（600W）に50秒～1分間かける。
- ② ①を取り出し、粗熱が取れたらラップを外し、ささみを細く裂く。
- ③ 耐熱皿に残った蒸し汁をからめ、そのまま冷ます。
- ④ さやいんげんは筋があれば除く。鍋に湯カップ2+1/2を沸かし、塩小さじ1/4を入れる。さやいんげんを入れ、約3分間ゆでる。冷水にとり、水気を切って4cm長さに切る。
- ⑤ ボウルにAを入れ、よく混ぜて砂糖を溶かす。
- ⑥ ⑤のボウルに③、④を入れ、サクリとあえて器に盛れば出来上がり。



1人分の栄養価

熱量	: 71kcal
蛋白質	: 6.6g
脂質	: 2.7g
塩分	: 0.4g

【ポイント】

ささみを加熱するときは、ラップを2重にすると破裂しにくくなりますよ！
 ささみの蒸し汁をからめておくと、ささみがパサつきにくくなりますよ！

白庭トピックス

5月25日 「新緑弁当」



- ・中華風ごはん
- ・豚肉の野菜巻き
- ・ホタテの炒め物
- ・白菜の梅和え
- ・わらびもち風

お弁当の量が多かったけど、ペロリと完食できました♪
 普通の器と違って、お弁当箱だとワクワクしました。など嬉しいお声が聞けました。

- ・豆ご飯
- ・赤魚の揚げ煮
- ・小松菜の炒め物
- ・和え物 (胡瓜・はんぺん)
- ・柏餅風



カビの生えやすい時期になりました。作り置き料理などは必ず冷蔵庫での保管をお願いします。

☆ 6月の行事食 ☆
 6月15日「紫陽花献立」を提供させていただく予定です♪