

すっぱくておいしい! 梅の栄養

梅は果物の中では比較的カリウムや鉄、ビタミンEを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウムと共に、細胞の浸透圧の維持調整を行うミネラルです。

● カリウム

リンゴの
2倍!

カリウムには余分な塩分（ナトリウム）を排泄させる作用があることから、血圧を下げる代表的な栄養素と言われています。ただし、梅干しは塩分が多いので食べすぎには注意しましょう!!

● 鉄

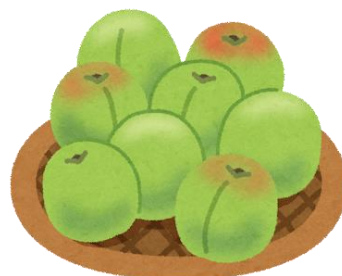
リンゴの
6倍!

鉄は、その多くが赤血球のヘモグロビンに利用され、酸素の運搬役を担います。そのため、鉄が不足すると貧血を起こしやすくなります。

● ビタミンE

リンゴの
33倍!

脂溶性ビタミンのひとつで高い抗酸化力を持つことが知られています。





6月のレシピ(1人前)

- ◎ごはん
- ◎梅肉入り生姜焼き
- ◎トマトのマヨネーズ和え
- ◎すまし汁
- ◎果物

一人前あたり

エネルギー：564 kcal

たんぱく質：20.1g

脂質：19.0g

炭水化物：74.2g

食塩相当量：2.77g



梅肉入り生姜焼き



【作り方】

【材料】

・豚肩ロース	65g	
・玉ねぎ	20g	
・梅干し	4g	} A
・酒	2g	
・醤油	5g	
・みりん	5g	
・おろし生姜	2g	
・サラダ油	0.5g	
・キャベツ	50g	

- ① 豚肉は酒を振っておく。
玉ねぎは5mm程度のスライスにする。
- ② Aの梅干しは種を除き、包丁で軽くたたいてボウルに入れる。
残りの材料とよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。
お肉に火が通ったら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎも火が通ったら合わせたAを入れて味をつける。
- ⑤ お皿に千切りにしたキャベツと生姜焼きを盛って完成。

トマトのマヨネーズ和え

【材料】

- ・ミニトマト 40g
- ・きゅうり 20g
- ・ツナ缶 10g
- ・マヨネーズ 4g

【作り方】

- ミニトマトはへたをとって半分に切る。
きゅうりは輪切りで3mm程度の
① スライスにする。
ツナは汁気をきってほぐす。
- ② ①をボウルに入れマヨネーズであえて完成。

すまし汁

【材料】

- ・水 150ml
 - ・ほんだし 0.5g
 - ・醤油 1.5g
 - ・酒 2g
 - ・塩 0.4g
 - ・ねぎ 10g
 - ・わかめ 0.5g
- } B

【作り方】

- ① わかめを戻しておく。
3mm程度に切ったねぎを茹でる。
- ② 水を沸騰させ、Bを入れ、
わかめとねぎを入れる。



ミニトマトの人気な三種類

① アイコ

アイコはミニトマトの代表的品種で、果肉が厚い卵型の果実をつけるのが大きな特徴です。実のつきがよく、甘さとコクがあるジューシーな味わいも人気があります。

② 千果

千果は成長が早い極早生種です。糖度と肉質、育てやすさのバランスが非常によく、安定した品質の高さから、プロの生産者にも高い人気を誇ります。

③ ペペ

ペペはミニトマトの極早生種です。順調に育てば、植え付けて約2カ月ほどで収穫期を迎えます。