

かつしか知っ得メモ

今月の食材



しめじ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



一般にしめじの名で「ぶなしめじ」「本しめじ」「白ぶなしめじ」「ヒラタケ」が販売されていますが、わたしたちがよく目にするのは「ぶなしめじ」です。
選び方：傘が小さく丸く、柄が太くて根元がしっかり膨らんでいるものが良質です。
保存：石づきを切り落とし小房に分けて冷凍できます（約1か月保存可能）。加熱調理する場合は凍ったまま使えます。

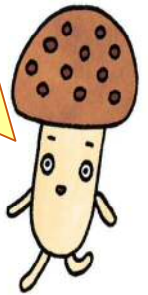
しめじのマヨネーズソテー

【材料】（2人分）

- しめじ 1パック
- かぼちゃ 80g
- プチトマト 5個
- 豚ばら肉（薄切り） 80g
- マヨネーズ 大さじ1
- しょう油 少々

【作り方】

- しめじは小房に分ける。かぼちゃは厚さ3ミリのイチヨウ切り。豚ばら肉は3センチ幅に、プチトマトは4等分に切る。
- フライパンに分量のマヨネーズを入れ火にかけ、しめじ、かぼちゃを入れ炒める。
- ②に豚ばら肉を加え、火が通ったらプチトマトと残りのマヨネーズを加え、仕上げにしょう油を入れて完成！



食事バランスガイドシリーズ（1）

「食事バランスガイド」とは！

毎日の食事バランスを、食材ではなく料理から見直すことができるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。



- 主食**：主に炭水化物の供給源となる料理
- 副菜**：ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となる料理
- 主菜**：主にたんぱく質の供給源となる料理
- 牛乳・乳製品**：カルシウムの供給源
- 果物**：ビタミンC、カリウムなどの供給源

主食、副菜、主菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は1日1回とりましょう。どれかが不足したり、運動不足だとコマのバランスが悪くなります。コマを回すには食事バランスと運動が大切です。

毎食バランスが良くなくても大丈夫です。3~4日、もしくは一週間といった一定期間を目安に、食事バランスを見直しましょう。