

かつしか知っ得メモ

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



今月の食材 **グリーンピース**
旬…晩春から初夏
産地…和歌山、鹿児島など

さやえんどう 未熟なえんどうのサヤ
(**萹豌豆**、**絹莢**)
グリーンピース 成熟前のえんどうの種子
えんどう豆 グリーンピース等が成熟したもの
青豌豆 (煮豆、うぐいす豆などに使用)
赤豌豆 (みつ豆、大福などに使用)

* グリーンピースの青臭い成分「**ヘキサナール**」は揮発性なので長めに茹でると減少します。

グリーンピースのポタージュ (2~3人分)
(材料)

- ・グリーンピース…150g ・玉ねぎ…1個
 - ・コンソメスープ…200ml ・牛乳…50ml
 - ・バター…20g ・生クリーム…少々 ・塩、胡椒…少々
- (作り方)

1. グリーンピースを1分30秒茹でる。
2. 鍋にバター、グリーンピース、スライスした玉ねぎを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたらコンソメスープを入れ、蓋をして沸騰させ、火を弱めてさらに15分煮る。
4. 3をミキサーでポタージュ状になるまで攪拌し、鍋に戻して牛乳を加え、火にかけて温め、塩・胡椒で味を調える。
5. 4を器に注ぎ、生クリームを入れる。

食事バランスガイドシリーズ (3) 副菜

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。

主に**各種ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**の供給源となる**野菜**、きのこ、いも、豆類 (大豆を除く)、**海藻**などを主な材料とする料理。

副菜の1つ(SV)の基準値は、材料の可食部の生の重量70g。

副菜は、毎日**5~6**つ(SV)程度とるのが目安です。



いつもの料理に副菜を**プラス**して**バランスを整えます**。

- **天丼** + **ほうれん草のお浸し** (副菜)
- **にぎり寿司** + **酢の物** (副菜)



コマのこの部分が**副菜**です