

25年ぶりのカープ優勝に興奮した毎日ではないでしょうか！  
今月は“祝★優勝”ということで・・・私たちも『真赤激』でご紹介します！

栄養指導室 松田・大下

## 赤に染めろ！食材編



### さつまいも

かんしょ、からいもともいう。  
水分と糖質が多く、エネルギー源となる食材なので煮物や大学いもはおススメ♪

『焼き芋』や『ふかし芋』、『干し芋』は水にさらさないのでカリウムが多く含まれます。

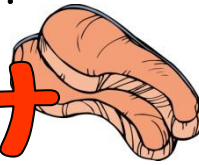
ご注意を！

### たこ

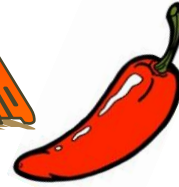


茹でて真っ赤に！！  
リンが少なめな食材。  
たこ飯や酢の物、刺身にしてもおいしい。

### さけ



選ぶ時は『生さけ』を！  
小麦粉をつけてバターで焼いてムニエルに、下ゆでした野菜と一緒にホイル焼きに、タルタルソースをかけたフライなど、主菜（メイン）をカープ色に！



### パプリカ



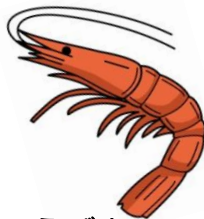
とうがらしの一種で品種改良して辛みがなく、甘酸っぱい香りとほろ苦みがある。  
真っ赤なので彩りとして、水にさらしてサラダや野菜炒めにしてみても♪

### 魚肉ソーセージ



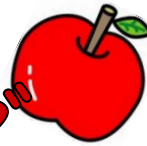
広島といえば『花ソーセージ』！  
魚のすり身につなぎや添加物を強化したもの。  
添加物としてのリンが含まれるため、食べる量は少なめに。

### えび



☆カープ優勝☆お祝いえび！  
赤くなるのは・・・前月号でご紹介しましたね。  
ブラックタイガーやバナメイエビはリンが少なめです。

### りんご



これから旬の果物。  
日本で一番出回っている品種が『ふじ』であり、果肉がよく締まって歯ごたえがよい。  
りんごは果物の中でもカリウムが少なめで食物繊維が多い。  
砂糖を入れて煮るとやわらかくて食べやすく、エネルギーアップできます。



### いちご

ハウス栽培で年中出回っている。  
ケーキのデコレーション用として☆めざせ日本一！  
お祝いケーキ☆を作りませんか♪