

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。

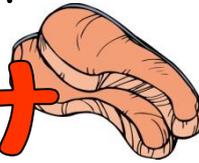
ご注意を！

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

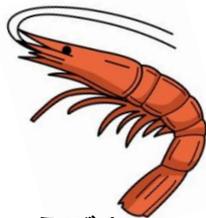


選ぶ時は『生さけ』を！
小麦粉をつけてバターで焼いてムニエルに、下ゆでした野菜と一緒にホイル焼きに、タルタルソースをかけたフライなど、主菜（メイン）をカープ色に！

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♪