

運動会で力を出すためのポイントについて
紹介しています。

焼きビーフン（4人分）

（材料）4人分

・ビーフン	60g	油	小さじ2
・豚肉	80g	こいくちしょうゆ	小さじ2/3
・えび	40g	コンソメ	小さじ2/3
・かまぼこ	40g	塩	少々
・てんぷら	20g	こしょう	少々
・キャベツ	160g		
・にんじん	40g		
・白ねぎ	40g		

（作り方）

1. 豚肉は2cm幅に切る。ビーフンはぬるま湯でもどす。
2. かまぼこ、てんぷら、キャベツは短冊切り、たまねぎ、にんじんは千切り、白ねぎは小口切りにする。
3. サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
4. にんじん、玉ねぎ、えびを入れ炒める。
5. てんぷら、かまぼこ、キャベツを入れ炒める。
6. 調味し、ビーフンを入れ炒める。
7. 白ねぎを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

5月の旬の食材 ~かつお~

春にでてくる「初カツオ」は、脂がないのでたたきで食べるのがおすすめです。脂は少なくてもうまみがたっぷりあります。

秋にでてくる「戻りカツオ」は脂があるので刺身で食べるのがおすすめです。

5月の旬の食材 ~新茶~

5月は新茶の季節です。特に立春（2月4日）から数えて88日目を「八十八夜」と言い、この日に摘んだお茶は珍重されてきました。緑茶には、リラックス効果のある「テアニン」、眠気を防ぐ「カフェイン」、殺菌作用や消臭作用のある「カテキン」が含まれています。