

マミーマートの Enjoy Life だより

2022年2月号 vol.59

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



冬

はチョコが
美味しい季節♡

2月のテーマ

チョコスイーツを楽しもう

バレンタインデー・ホワイトデーの準備はお済みですか？

今月は、ギフトからおうち時間のお供まで、手軽に楽しめるチョコスイーツをご紹介します。

ギフトに
ぴったり！

ロリポップチョコ

マシュマロ

鈴
カステラ

- ◆ 溶かしたチョコ
- ◆ チョコペン
- ◆ チョコスプレー
- ◆ アラザン

などを使ってお菓子を
デコレーション！
持ち手は
細いストローで♪

ミニ
ドーナツ

透明の袋をかぶせて留めれば、
簡単にかわいく
ラッピングもできます♪

おうちで
楽しむ！

ホットチョコレートドリンク

【分量(2人分)の目安】

●牛乳400ml ●板チョコ1枚(約40g) ●その他トッピングはお好みで



ホワイトチョコドリンク

温めた牛乳にホワイトチョコを
溶かし、お好みでマシュマロ、
抹茶をトッピング！



スパイシー豆乳 チョコドリンク

温めた豆乳にミルクチョコを溶かし、
生姜しぼり汁、シナモンを混ぜてスラ
イサーで削ったチョコをトッピング！

ラッピングも手作りしてみよう！

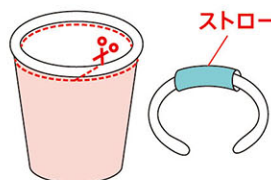
お菓子だけでなく、ラッピングも手作りしてみませんか？

紙コップと身近にあるものだけで簡単につくれる“お菓子入れバケツ”をご紹介します！
イラストやメッセージを書いて、かわいくデコレーションしてみてください♪

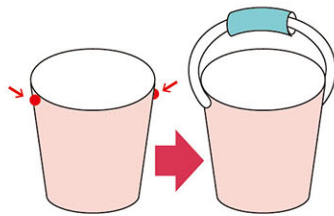


1 紙コップ上部のフチ
(硬いところ)を
切り取り、短く切った
ストローを通す。

点線の部分をカット



2 コップ上部に、ボールペン
などで2ヶ所穴をあけ、
①を通す。



3 シールやマスキング
テープなどでかわいく
デコレーション♪



今月のPickup食材

新じゃがいも

新じゃがいもとは、その年の春に収穫されたばかりのじゃがいものことを言いますが、温暖な九州で収穫されはじめ、早いものは2月ごろから出回ります。普通のじゃがいもと異なる特徴を知って、春の味覚をおいしくいただきましょう♪

新じゃがいもとは？

春に葉と茎がまだ青い段階で収穫され、貯蔵期間を経ずに出荷されるじゃがいものこと。皮がとても薄く、水分を多く含んでいるため柔らかいのが特徴です。

新じゃがいも

収穫時期

春



収穫後、完熟前に出荷されます。皮が薄くて柔らかく、みずみずしい食感が楽しめます。

普通のじゃがいも

収穫時期

秋



収穫後に貯蔵・熟成させてから出荷されます。新じゃがいもより固めで、ホクホクした食感が楽しめます。

おすすめの調理方法

じゃがいもは、エネルギー源となる**糖質**や、**食物繊維**、**ビタミンC**を含みます。(※)
これらの栄養素を逃がさない調理方法をご紹介します！

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の栄養成分値より

皮ごと食べよう！

皮の近くに多く栄養が含まれるので、皮ごとの調理がおすすめ！新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、芽や緑の部分だけ除いて皮ごといただきます♪

切らずに加熱しよう！

切らずに加熱調理することで、じゃがいもに含まれるビタミンCなどの栄養を逃がさずキープ！

短時間の加熱で済む電子レンジがオススメ♪

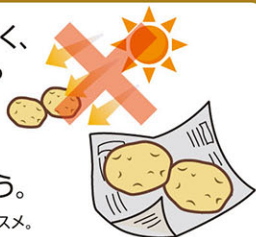


新じゃがいもの保存方法

水気があると腐りやすく、日光が当たると発芽や緑化の原因に。

新聞紙で全体を包み、冷暗所で保存しましょう。

※低温に弱いため、常温保存がオススメ。



新じゃがいもは普通のじゃがいもと比べて水分が多いため、長期保存ができません。

1週間程度で食べきりましょう。

長期保存

正しい保存方法をマスターして新じゃが本来の美味しさを楽しみましょう♪



マミーマートのヘルシーコンシェルジュ(管理栄養士)考案！

新じゃがいも活用レシピ♪

皮ごと楽しむ♪

新じゃがのカレーポテサラ

1人分 244kcal
塩分1.3g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の栄養成分値を参考



mami+
Enjoy Life!
プレーンヨーグルト

生きて腸まで届く乳酸菌「ビフィズス菌Bb-12」使用のプレーンタイプヨーグルトです。

材料(2人分)

・新じゃがいも …… 中2個(200g)
・スナップエンドウ …… 8本(50g)
・コンビーフ …… 40g
・塩 …… 少々
・こしょう …… 少々

A
・プレーンヨーグルト …… 大さじ3
・マヨネーズ …… 大さじ3
・カレー粉 …… 小さじ2
・おろしにんにく …… 小さじ1/2

作り方

- ①新じゃがいもは皮付きのまま濡らしてラップに包み、電子レンジ(500W)で2~3分、柔らかくなるまで加熱する。粗熱がとれたら一口大に切る。
- ②スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②、ほぐしたコンビーフを和える。塩、こしょうで味を調え、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

ヨーグルトを加えることであっさり感が加わり、カレーのスパイスが引き立ちます。カレー粉の量はお好みで調整してください。

この他にもおすすめレシピをマミーマート店内売場にご用意しております。是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中！
バックナンバーもご覧いただけます。

