

マミーマートの Enjoy Life だより

2023年3月号 vol.72

「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。



手軽に
春気分を
満喫♪



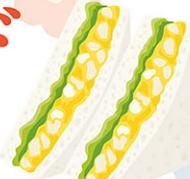
3月のテーマ

春の味覚で楽しむワンハンドフード

少しずつ暖かい日も増え、行楽シーズンへ向かっていく3月。

下旬には桜も咲き始め、屋外でお弁当を食べる機会も増えてきますね。

今月は、春ならではの旬食材で楽しむ、おすすめの「ワンハンドフード」をご紹介します。



取り皿やお箸がなくても食べられ、
手が汚れにくく食べやすい♪
野外でも場所を選ばずに食べられます。



ワンハンドフードのいいところ



片手で持つて食べられるので、忙しい時でもサッと食べられます。

ワンハンドフードの便利グッズ

- クッキングシート
- アルミホイル
- プラチックのコップ
- マスキングテープ

- ラップ
- 紙コップ
- 竹串



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! ワンハンドフードレシピ♪



春野菜が
たっぷり
食べられる♪

春満開! コールスローのサンドウイッチ



作り方

- ①春キャベツと人参を千切りにし、ボウルに入れる。
Aを加えて混ぜ合わせ、しんなりするまで5~10分置いておく。
- ②スナップエンドウは筋を取り、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ③ラップを大きめに切って広げ、食パン→ハム→①の半量→②→①の残り→ハム→食パンの順に重ねる。
- ④しっかりとラップで包み、少し置いておく。
スナップエンドウが横に2等分になるように、包丁で半分に切る。

材料(2人分)

食パン	… 2枚	マヨネーズ	… 大さじ3
春キャベツ	… 200g	A 酢	… 大さじ1
人参	… 50g	砂糖	… 小さじ2
スナップエンドウ	… 5本	塩、こしょう	… 少々
ハム	… 2枚		

旬食材「春キャベツ」を使って!
中の葉は黄緑色で巻きがゆいのが特徴。

葉はやわらかくみずみずしいので、サラダなど、加熱せずに食べるのがおすすめです。

切り方で、食感も変わる!

繊維に沿って切る→シャキシャキ食感

繊維を断つように切る→やわらかい食感

旬食材「スナップエンドウ」を使って!

加熱方法いろいろ

色よく仕上げる!
湯に対して1%の塩を入れる。沸騰したら1~2分茹で、ザルにあげてそのまま冷ます。

栄養素の流出を抑える!

耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1~1分半加熱

マミーマートの Enjoy Life だより

形を変えるだけで、
いつものおにぎりが
華やかに♪

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!

ワンハンドフードレシピ♪



キャンディーおにぎり

ごはん・具材をラップで包んでラップの端をひねり、マスキングテープでとめるだけ♪

しらす×おかか×チーズ

カルシウムがしっかりとれる組み合わせ!



卵×鮭フレーク

薄焼き卵を桜型でくり抜いて♪

菜の花×桜海老

桜海老の香りと菜の花の
苦みがおいしい♪

しらす×大葉×カリカリ梅

さっぱり食べやすく、食感が楽しい!

旬食材「しらす」を使って!

春と秋がしらす漁の最盛期となり、
一番美味しい時期になります。

おすすめの保存方法

小分けにしてラップに包み、保存袋に
入れて冷蔵庫または冷凍庫へ。
保存目安…冷蔵: 3日、冷凍: 1ヶ月

新玉ねぎのシャキシャキ感と
新じゃがいものゴロゴロ感が
楽しむ!

ポテサラ肉巻き

材料(4本分)

ポテトサラダ

新じゃがいも …… 200g
新玉ねぎ …… 50g
人参 …… 30g
マヨネーズ …… 大さじ3
塩、こしょう …… 少々

肉巻き

豚薄切り肉 …… 8枚
薄力粉 …… 適量
焼肉のたれ …… 大さじ3
油 …… 大さじ1/2

多めに作ったポテサラの
アレンジにもおすすめ♪

旬食材「新玉ねぎ」を使って!

春先に収穫後、乾燥させずにすぐに
出荷される玉ねぎ。
みずみずしくやわらかな食感で辛みが
少ないでの加熱せず食べるのがおすすめ♪
辛みが気になる場合は水には浸さず、
スライス後10~30分空気につらさだけ
で食べやすくなります。

作り方

①ポテトサラダを作る。

(1)新玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。人参は
いちょう切りにして電子レンジ(500W)で1分加熱
し、やわらかくしておく。

(2)鍋にたっぷりの水と新じゃがいもを入れて茹でる。
じゃがいもがやわらかくなったら、ザルにあげる。

(3)ボウルに茹でた新じゃがいもを皮をむきながら入れ、
粗めにつぶす。粗熱が取れたら、①とマヨネーズを
入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調整する。

②豚肉を広げて薄力粉をまぶす。4等分にした
ポテトサラダを棒状にし、肉を2枚ずつ巻き
付ける。

③フライパンに油を熱し、②を転がしながら全体
に焼き色をつけ、蓋をして2~3分加熱する。
肉に火が通ったら、焼肉のたれを加えて全体
に絡める。

④割り箸を割って、③に刺す。

旬食材「新じゃがいも」
を使って!

貯蔵せずに出荷されるため、皮が
薄く、みずみずしい!
皮付きのまま調理すると、栄養素の損失
が防げます。

スイーツもワンハンドで手軽にかわいくアレンジしよう♪

お花見定番の
お団子を、旬の
いちごを使って♪

白玉粉で作る三色団子

作り方

- いちごを細かくつぶす。
※きれいにつぶれない場合は、包丁で刻む
- ボウルを3つ用意し、それぞれに
材料をすべて入れて、耳たぶ程の
固さになるように水分を調整する。
- 沸騰したお湯で②を茹で、浮き
上がってたら冷水に取る。
- 串に緑→白→ピンクの順番に刺す。
- あんこを添えて、付けながらお召し
上がりください。

材料(団子5本分)

●ピンク	白玉粉	…… 25g
	いちご	…… 35~40g(2~3粒)
	水	…… 少々
○白○	白玉粉	…… 25g
	水	適量
●緑●	白玉粉	…… 25g
	水	適量
	抹茶	適量
	あんこ	適量

ドーナツと
旬の果物で
簡単スイーツ♪

ドーナツロリポップ

ドーナツ

柑橘類

いちご

キウイ

旬の果物を使って!



いちご



国産柑橘



輸入キウイ

ドーナツやお好みの
旬の果物を竹串に刺し、
チョコペンなどで
デコレーション♪

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。

