

マミーマートの

Enjoy Life

だより
2024年3月号 vol.84

「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。



3月のテーマ

春の野菜でサラダを楽しもう♪



新緑が芽吹く春先、この時期にしか味わえない春野菜が出回ります。
香りがよく、みずみずしい春野菜はサラダにして楽しめませんか?
野菜の彩りで、華やかな食卓になりますよ♪



春野菜をおいしく食べるポイント!

新玉ねぎ



新じゃがいも



新ごぼう



水分が多いので、長期保存せず

新鮮でおいしいうちに食べきりましょう。
冷蔵庫や野菜室での保存がおすすめです。

ふきのとう



タラの芽



山うど



調理が面倒なイメージの山菜ですが、ふきのとう、
タラの芽はアクが少なくそのまま料理に使えます。
山うどは皮を厚めにむき、酢水に浸けて調理します。



スナップエンドウ

電子レンジやフライパンで蒸し加熱すると、
栄養素を逃さず、水っぽくなりません。



そら豆

さやごとフライパンで焼くと(片面5~7分)、
水っぽくなくホクホクに仕上がります。



春キャベツ

葉が柔らかい春キャベツは、手でちぎるのがおすすめ。
断面が増え、味が染み込みやすくなります。



菜の花

ごま油や香味野菜と一緒に炒めたり、濃厚ソース
(ホワイトソース、ごまだれソース、ピーナッツソース)と
合わせるとお子様でも食べやすくなります。

新じゃがいもを
皮ごと使って♪

新じゃがいもと春キャベツのサラダ



材料(2人前)

| | |
|-----------|------------|
| 新じゃがいも | 中2個(200g) |
| 春キャベツ | 1/4個(160g) |
| 新玉ねぎ | 1/4個(50g) |
| 桜えび | 5g |
| クリームチーズ | 100g |
| A ポン酢しょうゆ | 大さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| ブラックペッパー | 適量 |

作り方

- 新じゃがいもは皮付きのままラップに包み、電子レンジ(500W)で4~6分、柔らかくなるまで加熱する。粗熱が取れたら一口大に切る。
- 春キャベツは3cm角のざく切り、新玉ねぎは薄切りにする。
- Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、①・②・桜えびを加えて全体を和え、盛り付ける。



皮にも栄養が含まれるので、新じゃがいもは
ぜひ皮ごとサラダにしましょう。
クリームチーズのコクが、ねっとり食感の新じゃがいもにベストマッチ!
桜えびの風味がアクセントになります。



裏面では、お好みのドレッシングで楽しむサラダを紹介しています!

マミーマートの
Enjoy Life だより

手づくりドレッシングで春野菜を楽しもう♪



せっかく手作りするなら、
調味料もこだわろう!

● オイル入りドレッシングなら

オリーブオイル、アマニオイル、えごま油、MCTオイルなどの健康油やリンゴ酢、黒酢、バルサミコ酢などの健康酢で作れば、ヘルシーな仕上がりに。
手づくりなら、自分好みに調整できますよ♪



● ノンオイルドレッシングなら

ノンオイルは、オイルを使わない分、塩分が高くなりがち。うま味の強い食材や調味料を使うと、コクのある味に仕上がります♪

例

トマト、玉ねぎ、ごま、チーズ、アンチョビ、みそ、和風顆粒だし、鶏ガラスープの素



春野菜におすすめドレッシング(4~5人分)

① すりおろし人参ドレッシング

人参(すりおろし) 100g
オリーブオイル 大さじ4
酢 大さじ2
はちみつ 小さじ2
コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2

② トマト中華ドレッシング

トマト(みじん切り) 中1個(150g)
おろしにんにく 小さじ1/2
おろし生姜 小さじ1
酢 大さじ1
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
白すりごま 大さじ1
白いりごま 小さじ1

ノン
オイル



③ ヨーグルトマヨドレッシング

ブレーンヨーグルト 大さじ8
マヨネーズ 大さじ4
粒マスタード 大さじ1
酢 大さじ2
塩 少々
ブラックペッパー 少々

マヨ・チーズ系

コクと酸味が絶妙バランス!
プロコリーやスナップエンドウなどの
ゴロゴロ野菜や、ベーコン、海老、フルーツ、
チーズをのせたサラダによく合います。

うま味成分を含むトマトを入れることで、
ノンオイルでもコクのある味わいに。
肉のつけダレなどにも、万能に使える
ドレッシングです。ほんのり苦味のある
春野菜や刺身などシーフードのサラダに
よく合います。



おすすめドレッシング

① すりおろし人参ドレッシング

③ ヨーグルトマヨドレッシング

いちごの爽やかな
甘みがアクセント♪

いちごとスナップエンドウのサラダ

材料(2人前)

いちご 6個
スナップエンドウ 6個(60g)
ベビーリーフ 30g
モツツアレラチーズ 60g
ミックスナッツ 20g

作り方

- スナップエンドウは筋を除き、耐熱皿に乗せてラップをする。電子レンジ(500W)で1分半加熱し、ななめ半分に切る。
- いちごは1/4に切る。モツツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。ミックスナッツは粗く刻む。
- 皿にベビーリーフを乗せ、その上に①・いちご・モツツアレラチーズを乗せる。仕上げにミックスナッツをかける。



スナップエンドウのシャキシャキ食感と
真っ赤ないちごがアクセントのおしゃれなサラダ。
好みでキウイフルーツや柑橘類などの
フルーツを足してアレンジするのもおすすめです。



食感が楽しい
サラダです♪

菜の花としらすのホットサラダ

材料(2人前)

菜の花 100g
塩 少々
たけのこ(水煮) 80g
しらす干し 30g
卵 1個
マヨネーズ 小さじ1
青のり 小さじ1/2
油 小さじ1

作り方

- 菜の花は半分の長さに切り、耐熱皿に乗せる。塩を振り、水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- たけのこは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に乗せてラップをし、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- 卵をボウルに割り入れて混ぜほぐし、マヨネーズ・青のりを加えてさらによく混ぜる。
- フライパンに油を入れて熱し、③を入れて混ぜ、炒り卵を作る。
- 皿に①・②・④を盛り、しらす干しをかける。



食卓に菜の花が咲いたような、華やかなサラダです。
炒り卵を作る際にマヨネーズを加えることで、卵がふんわりと仕上がります。

おすすめドレッシング

② トマト中華ドレッシング



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。

