

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

Enjoy Life



だより

2026年5月号

今月のテーマ

主役級サラダ

暑さが増してくるこの時期に食べたいサラダ。一皿で大満足な食卓の「主役」になるサラダをご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!





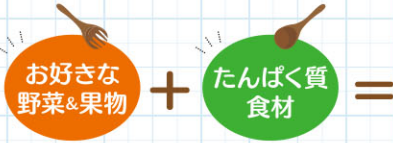
主役級サラダ



レシピ考案
 デザイナーフーズ株式会社
 代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生

野菜だけだとちょっと物足りない…。何品も用意するのは大変…。そんな時には、肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質を加えて楽しめる、ボリューム満点の“主役級サラダ”がおすすめ！使う食材に決まりはないので色々な食材を組み合わせながら、気軽に作れるのも魅力の1つです！

♪ おかずにもなる♪



主役級サラダ

なんでも使えて万能!
 Enjoy Life
mami+
ドレッシング 使用!



和風玉ねぎドレッシング使用

暑い時期にぴったり!
アジアン風サラダ

- 材料**
- 豚しゃぶ
 - ミニトマト
 - オニオンライス
 - マンゴー(冷凍)
 - パクチー
 - ガーリックチップ

豚肉 + 玉ねぎ = 体力をつけたい時の最強コンビ!

豚しゃぶと甘酸っぱいマンゴーでさっぱり食べられる♪



シーザーサラダドレッシング使用

キムチを加えてコクアップ!
厚揚げとアボカドのキムチシーザーサラダ

- 材料**
- 厚揚げ
 - ミニトマト
 - アボカド
 - キムチ

発酵食品 + 食物繊維 = 相性◎

メインの食材を厚揚げにすることでカロリーを抑えつつボリューム満点!



和風玉ねぎドレッシング使用

スプーンで食べる♪
まぐろのコロコロサラダ

- 材料**
- まぐろ
 - パブリカ
 - チーズ
 - ミックスビーンズ
 - きゅうり

まぐろの鉄分 + パブリカのビタミンC = 鉄分を効率よく吸収!

チーズが味のアクセントになり満足感もアップ♪

※写真は全てイメージです



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 268 kcal
 1人分 食塩相当量 1.3g
 1人分 ビタミンC 37mg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

たんぱく質もしっかりとれる

新じゃがいもとアスパラの温サラダ

材料(3人分)

- | | | | |
|--------|-----|--------------|----------|
| アスパラガス | 5本 | マヨネーズ | 大さじ1と1/2 |
| 新じゃがいも | 中2個 | 粒マスタード | 大さじ1と1/2 |
| ミニトマト | 4個 | はちみつ | 小さじ1 |
| ベーコン | 2枚 | 塩 | 少々 |
| ゆで卵 | 2個 | ブラックペッパー | 少々 |
| | | アーモンド(砕いたもの) | 適量 |

- 1 新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- 2 アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーで剥き、斜め切りにします。ベーコンは2cm幅、ミニトマトは半分に切ります。
- 3 フライパンでベーコン、新じゃがいも、アスパラガスの順にこんがり焼きます。
- 4 ボウルにAを合わせ、Bとミニトマト、ゆで卵を加えてざっくり和えます。
- 5 器に盛り、アーモンドを散らします。

👉 **ココがPOINT!**

新じゃがいもの皮は薄くて香りがよいため、剥かずに使うと風味豊かになります。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

旬の初がつおを爽やかなエスニック味で!

かつおのエスニックたたきサラダ





炊き込みで簡単ピラフ

あさりピラフ

材料(4人分)

米	2合	バター	8g
あさり(酸なし)	150g	白ワイン	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個(100g)	コンソメ(顆粒)	小さじ1
人参	1/3本(100g)	ブラックペッパー	少々
にんにく	1片	パセリ	適量

- 1 米は洗ってザルに上げ、30分ほど置きます。玉ねぎと人参、にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎと人参を加えて中火で炒めます。
- 3 あさりと白ワインを加えてさっと炒め合わせます。
- 4 炊飯釜に米と2合の目盛りより少し少なめの水(分量外)を入れ、コンソメを加えて軽く混ぜます。②をのせて炊飯します。
- 5 炊き上がったたら全体を混ぜ、器に盛ってブラックペッパーとパセリを振ります。

👏 ココがPOINT!

炊飯の際、あさりから水分が出るため、水加減は通常より少し少なめにするバラッと仕上がります。

1人分
エネルギー
281
kcal

1人分
食塩相当量
1.1
g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

健康が 気になる方へ 減塩レシピ

あさりには血圧に配慮したい方に嬉しいタウリンが豊富です。コンソメの量を抑え、あさりの旨味とバターのコクで満足感を高めることができます。



果実の甘みでお箸がすすむ! 爽やか照り焼き

オレンジと鶏むね肉の照り焼き

材料(3人分)

オレンジ	1個	こめ油	大さじ1
鶏むね肉	300g	醤油	大さじ1
塩	少々	みりん	大さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	適量	大葉	適量

- 1 オレンジは半分は半分に切り、半分はギュッと絞って絞り汁(約50ml)にします。残りの半分は皮をむいて、一口サイズに切ります。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをして片栗粉をまぶします。
- 3 フライパンにこめ油を入れて熱し、②を並べて両面をこんがり焼き、火が通ったら一旦取り出します。
- 4 フライパンの余分な油を拭き取り、①のオレンジ果汁とAを入れて強火で煮詰めます。
- 5 タレがとろっとしてきたら、①のカットしたオレンジと③を戻し入れてさっと絡めます。
- 6 器に盛り、千切りにした大葉を散らします。

👏 ココがPOINT!

鶏肉をそぎ切りにすることで、短時間で火が通り、柔らかく仕上がります。オレンジの果肉は最後に入れることで形を美しく保てます。お子さんにはオレンジの皮を器に見立てて盛りつけてあげると、さらに楽しくいただけます。

1人分
エネルギー
206
kcal

1人分
食塩相当量
1.3
g

1人分
たんぱく質
20.4
g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

親子で つくろう! キッズ向けレシピ

成長期の子供にはたんぱく質が欠かせません。オレンジに含まれるビタミンCが、鶏肉のたんぱく質の吸収を助けます。



パン粉をアーモンドにおきかえて! 香ばしさと栄養をプラス

あじのアーモンド焼き

材料(2人分)

あじ(3枚おろし)	4切れ	卵	1/2個
塩	少々	粉チーズ	大さじ1
こしょう	少々	オリーブ油	大さじ1
スライスアーモンド	50g	レモン	適量

- 1 あじに塩・こしょうを振り、5分ほど置いてキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- 2 ボウルの中に卵と粉チーズを入れて混ぜ合わせます。スライスアーモンドは軽く手で砕きます。
- 3 あじを②の卵液にくぐらせ、表面にスライスアーモンドを押し付けるようにしてつけます。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、弱めの中火で③の両面をこんがり焼きます(焦げやすいので注意)。
- 5 器に盛り、お好みでカットしたレモンを添えます。

👏 ココがPOINT!

アーモンドは焦げやすいため、弱めの火加減でじっくり焼くのがコツです。フライパンの代わりにオーブントースターで焼くと、よりヘルシーに仕上がります。

1人分
エネルギー
349
kcal

1人分
食塩相当量
1.4
g

1人分
糖質
6.9
g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

ちょっと 工夫で! 糖質オフレシピ

パン粉をアーモンドに変えることで、糖質を大幅に抑えつつ、良質な脂質と抗酸化作用のあるビタミンEを摂取できます。

糖質
パン粉の場合 **21.7g** → アーモンドの場合 **6.9g**
14.8g オフ!

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



トマトをよく食卓に出すのですが、いつも切ってお皿に並べるだけになってしまいます。もっとレパートリーを増やしたいです。

暖かくなってきて店頭にもたくさん並ぶようになりましたよね。切つてすぐ食べられるトマトは**ビタミンが手軽に摂れる**ので、冷蔵庫に常備しておきたい野菜の1つです。



また、トマトには旨味成分が含まれていて、**加熱するとさらに増します**。簡単でおいしいトマトレシピをぜひ試してみてください♪

トマトと卵のさっと炒め 一口大に切ったトマトと卵をオリーブオイルで炒めて、塩こしょうで味つけするだけ!

トマトの味噌汁 いつもと同じ味噌汁に角切りに切ったトマトを入れるだけでさらにおいしい♪

丸ごとトマトの炊き込みご飯 炊飯釜に米2合と2合の目盛りまで水を入れ、十字に切り込みを入れたトマトを上のにのせて普通モードで炊く。炊き上がったらトマトを潰しながら混ぜ合わせ、お好みで塩こしょうをかける。

いろいろな料理を試して、新しいトマトの可能性が広がるといいですね!



4月から子供が運動部に入り、より食事を気にするようになりました。夕食はしっかり食べるのですが、朝食がどうしても…。ささっと食べられて、たんぱく質がしっかり摂れる朝食のアイデアを教えてください。

部活をがんばるお子様のために、親御さんもお食事でサポートされているんですね。

元気に運動するためのエネルギーと筋肉をつくるたんぱく質を摂ることは大切ですが、**朝食**は、前日の夕食から長い時間が空いているので**体づくりのためには特に重要**になります!

お忙しいお子様にも手軽にたんぱく質を摂れる朝食を食べてもらうには、**Wたんぱく質**と**(主食・主菜)**を合わせた**ワンハンドフード***はいかがでしょう?

例 食パンを卵と牛乳を合わせた卵液にくぐらせて焼き、ハムを挟んだおかずフレンチトースト
海苔の代わりに、薄焼き卵でにぎった具だくさん**鮭おにぎり** など

※片手で簡単に食べられる食品

たんぱく質が摂れる食べ物には、卵・乳製品・大豆などがありますが、**実は白米や食パンにも含まれています**。毎日の事なので親御さんも**手軽に続けられて**、お子様も部活をがんばれるそんな朝食がいいですね!



ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

ポールスタア

白キムチの素



キムチと言うと赤色のイメージですが、こちらは“白”の名がつく白色のキムチの素です。とろみのある液体で**酸味と旨味**があり、**辛さはマイルド**です。味が美味しいのはもちろんですが、**野菜を30秒ほど揉みこめば味がきまる**ので、忙しい時にすぐ食べられるところがおすすです! また、基本の漬物の他にも、ナムル・唐揚げの下味やマリネ、水を加えてドレッシングにしたりと、いろいろアレンジして使えます。ぜひお試し下さい!

※東坂戸店、芝園店、松風台店、小平小川店ではお取り扱いがございません。

