

五月五日

# 端午の節句

男の子の成長を祈願する端午の節句は、菖蒲の節句ともいわれています。「菖蒲」が「勝負」や「尚武」に通じるとして、鎧や兜、武者人形などの勇ましい飾りをして男の子の成長を祝うのが習わしで、無病息災を願い、菖蒲湯に入ったり、柏餅やちまきなど縁起物のお菓子をいただきます。



## ① 柏餅

### ■材料 (5個分)

- A 上新粉……………200g  
 砂糖……………大さじ1  
 水……………280ml  
 こしあん(市販)……………150g  
 柏の葉(乾燥)……………5枚

### ■作り方 (15分)

- 耐熱ボウルでAを混ぜ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
- 1をすりこぎ棒でつき、あら熱を取り、ぬらした手で丸める。5等分にして直径8cmぐらいに広げる。
- 2で丸めたこしあんを包み、ゆでて水にさらした柏の葉を巻く。同様に4個作る。

1個分	198kcal
たんぱく質	5.4g
脂	0.5g
炭水化物	39.0g
食物繊維	2.3g
カルシウム	9mg
塩分	—

## ② ちまき

### ■材料 (5個分)

- 上新粉……………120g  
 水……………95ml  
 砂糖……………大さじ1/2  
 きな粉……………適量  
 笹の葉(真空パック)……………15枚  
 い草(またはたこ糸)……………適量

### ■作り方 (20分)

- 耐熱ボウルに上新粉を入れ、分量の水を少しずつ加えてこねる。耳たぶぐらいの固さになったらラップをして電子レンジで2分加熱する。一度取り出してすりこぎ棒でつぶし、再びラップをして2分加熱する。
- 1に砂糖を加えてすりこぎ棒でつき、広げたラップにのせて手でこね、5等分にして筒形にする。
- 笹の葉3枚を重ねて末広がりにし、2をのせて包む。い草でらせん状に巻き、ちまきの形にととのえる。
- 耐熱皿に3を並べ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。器に盛り、きな粉をつけていただく。

1個分	103kcal
たんぱく質	2.6g
脂	0.9g
炭水化物	20.0g
食物繊維	0.7g
カルシウム	6mg
塩分	—

食を育てる

## start! しっかり朝ごはん



忙しい朝の朝食づくりは  
おしく早く安全に  
**Sweet Speed Safetyの3S**でいきましょう  
CGCグループは、「しっかり朝ごはん」を応援しています。

- 朝食が大切な3つの理由
1. 体温を上昇させ、脳や体が活性化して体質がよくなります。
  2. 脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
  3. 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくりだします。

かんたん朝ごはんも栄養三色を取り入れよう!

「黄」:「緑」:「赤」= 6 : 3 : 1 の分量の割合で摂ると、栄養バランスの良い食事になります。

黄色の食品

色の例は白

豆腐、いちご

バナナ、砂糖

緑色の食品

色の例は緑

ほうろく、野菜

その他の野菜

海苔類、漬物類

赤色の食品

色の例は赤

鶏肉、肉類

まめ、豆製品

牛乳、乳製品、漬物



1人分	421kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	16.4g
炭水化物	46.9g
食物繊維	3.6g
カルシウム	330mg
塩分	2.8g

監修: 社団法人 栄養改善普及会

### ①パンデラタ

#### ■材料(2人分)

食パン(6枚切り).....2枚 たまねぎ.....40g  
牛乳.....300ml グリーンアスパラガス・2本  
A 塩、こしょう...各少々 スライスチーズ.....2枚  
ハム.....2枚 バター.....少々

#### ■作り方(15分)

1. パンはさいの目に切り、ボウルで合わせたAにひたす。
2. ハムは8等分に、たまねぎは薄切りに、アスパラは斜めに切る。
3. バターを塗った耐熱皿にそれぞれ1を入れ、2、チーズをのせる。オーブントースターで10分ほど焼く。

### ②

野菜  
ジュース

●電子レンジの加熱時間は500W、オーブントースターの加熱時間は1000Wの場合を基準にしています。

ローカロリーでヘルシーなお野菜たっぷりプレートはママ会にピッタリ、ワインとの相性もバッチリです。

# ヘルシーおつまみプレート



ワイン  
とご一緒に!



## 1. 野菜スティックバーニャカウダ

■材料(2人分)  
きゅうり、大根……各15g  
パプリカ(赤・黄)……各15g  
グリーンアスパラガス……1本  
アンチョビ(缶詰・フィレ)……1枚  
A マヨネーズ……30g  
にんにく(すりおろし)……少々  
あら挽き黒こしょう……少々

### ■作り方(5分)

- アンチョビはみじん切りにしてボウルでAとよく混ぜる。
- きゅうり、大根、パプリカはスティック状に切る。アスパラは4等分に切ってラップをして、電子レンジで1分加熱して水にさらす。1につけていただく。

※「バーニャカウダ」とは、オリーブ油、にんにく、アンチョビなどを混ぜ合わせ、野菜やパンなどをつけて食べるイタリアの料理です。

1人分/144kcal 塩分0.3g

## 2. ソルトレモン手羽先

■材料(2人分)  
手羽先……2本  
A 塩……少々  
こしょう……少々  
レモン汁……少々

### ■作り方(5分)

- 手羽先はAを順にふり、アルミ箔にのせてオーブントースターで焼く。焦げ目がついたらアルミ箔をかぶせ、様子を見ながら15分ほど焼く(時間外)。

1人分/233kcal 塩分1.0g

## 3. ガスパチョ風パスタ

■材料(2人分)  
サラダ用スパゲッティ……80g  
A きゅうり……20g  
パプリカ(赤・黄)……各20g  
ツナ(缶詰)……20g  
B トマトジュース……1カップ  
オリーブ油……小さじ2  
塩……適量

### ■作り方(10分)

- スパゲッティはゆでて冷水で洗う。
- Aは5mm角に切り、ボウルで汁けをきったツナ、合わせたBと和える。
- 2に1を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

※「ガスパチョ」は、トマトを主材料にしたスペインの冷製スープです。

1人分/219kcal 塩分1.1g

## 4. 炙りサーモンカルパッチョ

■材料(2人分)  
サーモン(刺身用さく)……80g  
たまねぎ……10g  
ミニトマト(輪切り)……2個  
イタリアンパセリ……適量  
塩、こしょう……各適量  
A レモン汁……小さじ1/2  
オリーブ油……小さじ1/2

### ■作り方(5分)

- サーモンは薄切りにして塩、こしょうをして軽く火であぶる。たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- 器に1を盛り、Aを順にかけ、ミニトマト、イタリアンパセリを飾る。

1人分/67kcal 塩分0.3g

おなじみの居酒屋メニューは簡単アレンジのおつまみで、じっくり焼酎を楽しみましょう。

# おなじみおつまみアレンジプレート

## 1. まぐろのわさびタルタルサラダ

### ■材料(2人分)

まぐろ(刺身用さく)・・・60g  
アボカド・・・1/2個  
たまねぎ・・・10g  
わさび・・・適量  
A [ ポン酢しょうゆ  
・・・大さじ1/2  
マヨネーズ・・・大さじ1

### ■作り方(5分)

- 1 アボカドは中身をくり抜く。
- 2 アボカド、まぐろは1cm角に切り、アボカドの皮に盛る。合わせたAをかけ、薄切りにして水にさらしたたまねぎをのせる。

1人分/129kcal 塩分0.5g

## 2. 明太子だし巻き卵

### ■材料(2人分)

卵・・・2個  
明太子・・・10g  
オクラ・・・1本  
だし汁・・・大さじ1  
A [ 砂糖・・・小さじ1  
塩・・・少々

### ■作り方(10分)

- 1 7cm×8cmの耐熱容器でA、卵、ほぐした明太子をよく混ぜ、電子レンジで1分加熱し、かき混ぜてさらに2分加熱する。食べやすい大きさに切って器に盛る。
- 2 オクラは耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで30秒加熱して小口切りにし、1にかける。

1人分/89kcal 塩分0.7g

## 3. 肉巻き焼きおにぎり

### ■材料(2人分)

ごはん・・・100g  
牛肉(薄切り)・・・80g  
青じそ・・・2枚  
焼肉のたれ(市販)・・・小さじ2

### ■作り方(10分)

- 1 牛肉は焼肉のたれをからめて耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- 2 俵型にしたごはんを1を巻き、アルミ箔にのせてオーブントースターで3分ほど2～3回返しながらかく。青じそを巻く。

1人分/252kcal 塩分0.4g

## 4. ねばねば油揚げ焼き

### ■材料(2人分)

納豆・・・1パック  
長いも・・・30g  
油揚げ・・・2枚  
長ねぎ、さやいんげん・・・各5g  
納豆のたれ・・・1袋  
しょうゆ、しょうが(すりおろし)・・・各適量

### ■作り方(10分)

- 1 長いもはすりおろし、長ねぎ、さやいんげんはみじん切りにして、納豆、納豆のたれと混ぜる。
- 2 油揚げは半分に切り、1を詰め、つまようじで止め、アルミ箔にのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで様子を見ながら3～5分焼く。しょうがじょうゆでいただく。

1人分/120kcal 塩分0.9g



焼酎とご一緒に!

# ヨーグルト マーラーカオ

もちもちとした中華風蒸しパン。  
ヨーグルトと組み合わせて、さっぱりとした初夏の味に。



1/4切れ分熱量/167kcal

## 気になる噂のレシピ

話題の味をご紹介! ぜひ、お家でチャレンジしてください。

10

### ヨーグルトマーラーカオ

(材料/12cm×12cm×高さ6cm以上の耐熱容器1個分)  
プレーンヨーグルト(無糖)……………90g  
ホットケーキミックス……………100g  
A 卵……………1個  
はちみつ……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1

### 〈作り方〉

- 1.ヨーグルトは軽く水きりをしてボウルに入れ、Aと混ぜ、油を加えてさらに混ぜる。
- 2.クッキングシートを敷いた耐熱容器に1を流し、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。食べやすい大きさに切る。  
※ヨーグルト、ジャムを添えてもおいしいです。

### 〈材料/2人分〉

トマト……………2個  
はちみつ……………100g  
A 酢……………300ml  
塩……………小さじ1  
にんにく(すりおろし)……………少々  
オリーブ油……………100ml

### 〈作り方〉

- 1.トマトはへたを取り、反対側に十字の切り込みを入れて湯むきする。
- 2.Aをボウルでよく混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えてしっかり混ぜ合わせていく。
- 3.熱湯消毒した保存瓶に1、2を入れて冷蔵庫でひと晩つける(時間外)。

※マリネ、マリネ液は2日で食べ切るように、また、余ったマリネ液はドレッシングとしてお使いいただけます。



使ったのは、コレ!!

漬けるだけで完成! 初夏の1品

## 丸ごとトマトの マリネ 10

風味豊かな香りとコクが  
素材の良さを引き立てます。

スペインから  
直輸入

肉、魚、野菜、どんな素材も  
かけるだけでごちそうに早変わり。  
マリネやパスタにもぴったりです。

コルドリーヴァ  
エキストラバージン  
オリーブオイル



※店舗により一部、商品のお取り扱いのない場合がございます。ご了承ください。

7

1人分熱量/93kcal

いつもの  
いいもの  
CGCのホームページ

簡単・便利な食材にひと手間加えて、  
こんなメニューはいかがですか？



## 麻婆トマトパスタ

豆腐の代わりにトマトをたっぷり入れた「中華風ミートソース」はクセになるおいしさ。  
仕上げに加えるごま油がおいしさのポイントです！

材料 (3人分)

【1人分】450kcal

スパゲッティ 300g、麻婆豆腐の素(市販) 1袋  
トマト1個、しょうが1片、ごま油 大さじ1、香菜(お好みで) 少々

作り方

- 1 トマトは1~2cmのさいの目に切る。しょうがは粗みじん切りにする。  
麻婆豆腐の素の「とろみ粉」は45mlの水に溶いておく。
- 2 フライパンに水150mlと麻婆豆腐の素の「具入りソース」1袋を入れて中火で煮立たせる。
- 3 2に1のトマトとしょうがを入れてひと煮立ちさせたら、水に溶いておいたとろみ粉液をよくかき混ぜてから加える。再び中火で煮立たせ、とろみをつける。仕上げにごま油大さじ1/2を加えて火を止める。
- 4 スパゲッティは塩(材料外)を入れた熱湯で表示通りにゆで、ざるに上げ、水けをきる。  
あたたかいうちにごま油大さじ1/2をまぶす。
- 5 4に3をかけ、お好みで香菜を添える。



CGC 麻婆豆腐の素  
甘口・中辛

## 麻婆とろみスープ

鍋に水500ml、鶏がらスープの素、酢小さじ1を入れて煮立て、麻婆豆腐の素 1袋、  
ほぐした豆腐と根を取ったもやしを加えて煮る。火が通ったら45mlの水に溶いておいたとろみ粉液を  
加えてとろみをつける。最後に溶いた卵を回し入れ、ごま油少々を加えて仕上げる。

辛さの中にも、コクと甘さのある味に仕上げました。ひき肉入りなので、豆腐ひとつでつくれる簡単・節約メニューです。

Illustration/ Yuya Harada



みなくち なほこ (フードコーディネーター)

身近にある素材で手軽に作れるシンプルでナチュラルな料理に定評があり、アウトドアからスイーツまで幅広い分野で活躍中。ワークショップ「鉄なべごはん会」や「やさしいのきょうしつ」も主宰する。著書は「小さいサイズのストウブで作るおいしい毎日ごはん」(アスペクト)他多数 <http://www.n-minakuchi.com>

5  
MAY  
2012



## チーズのせスープごはん

スープに浮かべたパゲットにとろけるチーズをのせたらレンジでチン♪  
はらべこおなかも大満足の「具だくさんスープ」がカンタンに作れます



材料 (2人分)

【1人分】455kcal

ベーコン 2枚、たまねぎ 1/2個、じゃがいも 1個、ズッキーニ 1/2本、ショートパスタ 30g  
A カットトマト(缶詰) 1/2カップ、固形スープの素 2個、  
パゲット(スライス) 6枚、とろけるスライスチーズ 2枚、パセリ(粗みじん切り) 少々、  
塩、こしょう 適量、オリーブ油 小さじ1

作り方

- ① ベーコンは2cmの長さに、たまねぎは薄切り、じゃがいも、ズッキーニは1~2cmのさいの目に切る。ショートパスタは表示通りにゆでる。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して1のたまねぎとベーコンを炒める。しんなりしたら1のじゃがいもとズッキーニを加えて炒める。
- ③ 水3カップ(材料外)、Aを加えて5分ほど煮る。1のショートパスタを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ パゲットをスライスしてオーブントースターで軽く焼く。
- ⑤ 耐熱皿に3をよそい、4のパゲットを浮かべ、とろけるスライスチーズをちぎってのせる。
- ⑥ 電子レンジでチーズがとろけるまで1~2分加熱し、パセリをちらす。



CGC スライスチーズ  
CGC とろけるスライス

## じゃがいもとチーズのガレット

熱したフライパンにオリーブ油を入れ、せん切りにしたじゃがいもとパプリカ、スライスチーズ、さらにじゃがいも、パプリカの順でのせる。塩、こしょうをふり、ヘラでぎゅっと押しつけながら両面をカリカリに焼く。

コクがあるのにクセがない、  
まるやかなチーズです。朝食  
はもちろん、夕食にもどうぞ。

※掲載により一部、商品のお取り扱いはない場合がございます。ご了承ください。

CGCグループ 創立40年記念

# タニタ社員食堂<sup>®</sup> 監修

旬をたのしむ 500kcalのヘルシー定食

※「タニタ社員食堂」「タニタ食堂」は株式会社タニタの登録商標です。

好評連載第3回目。TV、雑誌などで大きく取り上げられ、ヘルシーレシピで話題の「タニタ」の食堂担当栄養士が監修した、CGC「ふれ愛交差点」オリジナルレシピ。健康をテーマに、旬の食材を使った料理をご紹介します。

今月は **じゃがいも** を使った

## じゃがいもとそぼろのさっぱり煮定食

5月は日差しがグンと強くなる時期。

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んだ

じゃがいもを使ったメニューで、体の中からの「紫外線対策」がおすすですよ。

506kcal  
塩分3.7g

### 小松菜と厚揚げの煮物

89kcal 塩分0.6g

材料(2人分)

小松菜……………100g  
厚揚げ……………80g  
にんじん……………40g  
A だし汁……………100ml  
酒、みりん…各小さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2強

作り方(10分)

- 1 小松菜は3cmの長さに切り、ゆでて水に取り、水けを絞る。
- 2 にんじんは短冊に、厚揚げは薄切りにして油抜きをする。
- 3 鍋で合わせたAを沸騰させ、2を入れて中火で5分煮て、1を加えてひと煮する。

### タニタ食堂定食のルール

- ◆ 主菜、副菜2品、汁物、ごはんで構成。
- ◆ 一定食あたりのカロリーは500kcal前後、塩分量は3g前後。
- ◆ 主菜の肉、魚などは100g程度に。野菜はたっぷり150～250g使用。ごはんはふつう盛り100g(約160kcal)。

ヘルシー＆満足感を出すコツ

1. 余分な油脂をカット/肉は皮や脂身を取り除き、調理用油はきっちり計量。
2. 塩分カット/だしでうまみをきかせ、スパイス、香味野菜を使って味にアクセントを。
3. 低カロリー食材/大豆食品、ささみなど脂の少ないものを上手に活用。
4. 満足感のコツ/野菜は根菜類を取り入れ、大きく切るなど噛む回数を増やして満腹中枢を刺激する工夫を。

ごはん(100g)  
160kcal

## おいしいっうボレーシヨ

### 旬 じゃがいも

ビタミンCが豊富で、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれています。この時期はみずみずしいので、皮つきでもおいしくいただけます。



すき焼のたれ (東日本用)



すき焼のたれマイルド (西日本用)

### エバラ すき焼のたれ

本醸造しょうゆをベースに砂糖、かつおだしをほどよくブレンドしたたれです。すき焼き以外に煮物などの調味料としても活躍します。



### じゃがいもとそばろのさっぱり煮

材料(2人分) 204kcal 塩分1.5g

- じゃがいも……………120g
- 鶏ひき肉(むね肉・皮なし)……………200g
- たまねぎ……………100g
- しらたき(アク抜き不要のもの)……………160g
- しょうが……………5g
- さやいんげん……………50g
- だし汁……………3カップ
- A [ エバラ すき焼のたれ… 大さじ1と1/2
- 酢……………小さじ2

#### 作り方(20分)

- 1 じゃがいもは小さめの乱切りに、たまねぎはくし形切りに、しらたきは食べやすい長さに、しょうがはせん切りにする。
- 2 鍋にだし汁、1のじゃがいもを入れて沸かし、残りの1、鶏肉、Aを加えてアクを取りながら中火で10分ほど煮る。
- 3 2に筋を取って3等分に切ったさやいんげんを加えて5分ほど煮る。

### きゅうりのごま酢和え 28kcal 塩分0.6g

#### 材料(2人分)

- きゅうり……………80g
- 塩……………少々
- わかめ(乾燥)……………少々
- しらす干し……………6g
- A [ 砂糖……………小さじ1/2
- 酢……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ2/3
- いりごま(白)……………小さじ1

#### 作り方(10分)

- 1 きゅうりは薄切りにして塩をふってもみ、水けを絞る。わかめは水で戻す。
- 2 1を合わせたAで和え、ごま、しらすを加えて混ぜる。

### 一日の総消費カロリーをチェック

健康管理は、食事をはじめとする摂取カロリーと運動や生活活動などによる消費カロリーのコントロールが大切。タニタの活動量計「カロリズムダイエット」なら、腕元につけているだけで多行だけでなく、家事やデスクワークなど日常生活のわずかな身体の動きも消費カロリーとして計測表示してくれます。



### 479万部の大人気レシピ本!

『体脂肪計タニタの社員食堂』  
『糖・体脂肪計タニタの社員食堂』 大和書房刊

摂取カロリー・塩分を抑え、栄養バランスの取れた社員食堂のメニューをまとめました。



カロリズムの仕組みは、下記ホームページで詳しくは書店にて販売中。

株式会社タニタ <http://ihealthcare.jp/>

健康計測機器メーカー、体脂肪計・体組成計は国内シェアNo.1

### タニタの健康メモ



株式会社タニタ 総務部・社員食堂担当栄養士 萩野真希子さん

じゃがいもはすき焼のたれでうまみをきかせ、酢を加えてさっぱりとした仕上がり。煮物に厚揚げを使うと味が良くなり、減塩にも役立ちますが、カロリーを抑えるにはこのぐらいの量にとどめましょう。きゅうりはカリウムを多く含む、むくみの解消などにおすすめ。根三つ葉はサッとゆでてください。

### 根三つ葉の味噌汁

25kcal 塩分1.0g

#### 材料(2人分)

- 根三つ葉……………30g
- だし汁……………300ml
- 味噌……………小さじ2

#### 作り方(5分)

- 1 根三つ葉はざく切りにしてサッとゆでて水けを絞り、器に盛る。
- 2 鍋でだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、1に注ぐ。

「CGC創立40年マーク」を集めて当てよう!

# CGCお客様感謝セール

店頭応募受付  
(応募箱設置期間)

5/1<sup>火</sup> ~ 5/31<sup>木</sup>

## CGC創立40年マーク



商品についている  
このマークを

**5枚** 集めて  
応募しよう!

A賞 2,000 名様

CGCグループ共通商品券  
3,000円分



B賞 2,500 名様

タニタ  
クッキングスケール  
(料理はかり)KD180



C賞 10,000 名様

CGCグループ共通商品券  
1,000円分



※抽選で全国14,500名様にA賞・B賞・C賞のいずれかが当たります。

- 応募方法** CGC商品と一部の記念メーカー商品についている「CGC創立40年マーク」を切り取り、専用応募用紙に5枚貼付し、必要事項をご記入のうえ、店内備え付けの応募箱にご応募ください。※賞品は選ぶことができませんのでご了承ください。
- 当選発表** 7月下旬頃、ご当選者への当選通知はがきの送付をもって発表にかえさせていただきます。ご当選者は当選通知はがきをご持参のうえ、当選通知はがきに記載の店舗にて賞品との引き換えを行ってください。
- お問い合わせ** CGCお客様感謝セール事務局 フリーコール 0120-996-188 受付時間 10:00 ~ 17:00(土・日・祝日を除く)  
CGCのウェブサイトでも「お客様感謝セール」の応募方法などをご案内しています。  
<http://www.cgjapan.co.jp>

CGC創立40年マークがついていないCGC商品は下記のマークでもご応募できます



店舗により一部、キャンペーンを実施していない場合がございます。また、地域により企画内容が異なる場合がございます。ご了承ください。