

# 給食だより

第 96号 2022年5.6月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。  
低糖質ブームで、ナッツが注目されています。特に最近飲料でも大活躍のアーモンドをテーマにしました。  
料理(サラダ・和え物など)に加えると香ばしさが増しますよ。

## 『アーモンド』について



### 1, アーモンドの歴史

古代史の発祥とともにあったといわれ、4000年以上の歴史を持っています。  
ヨルダンでは既に栽培され、イスラエル・エジプト・ローマへ移入され、地中海沿岸で広く栽培されるようになりました。  
現在は世界の8割以上がカリフォルニアで生産されています。

### 2, アーモンドの分類

バラ科で桜の仲間です。桃・あんず・梅などに近い植物です。  
可食部が果肉ではないため種実類に分類され、種子の中にある「仁」という部分を食べます。

### 3, 含まれる栄養素は？

\*カリウムが多いため、腎機能低下がある方はご注意ください。

ビタミンE・食物繊維・カルシウム・マグネシウム・カリウム等が豊富に含まれています。  
ビタミンEは抗酸化作用があります。アーモンドの脂質の多くはオレイン酸で、コレステロールを下げるといわれる不飽和脂肪酸です。  
1日目分量は10~20粒程度(約80~150kcal)、無塩タイプがおすすめです。

### 4, 保管の仕方は？

においや湿気を吸着しやすいので、一度開封したものはガラス瓶やジップ付き袋に入れて、冷蔵庫保管が望ましいです。

## ○かぼちゃのアーモンド入りサラダ(2人分)

材料: かぼちゃ(冷凍・皮つき・皮無しでも可) 200g  
\*生の場合はヘタとワタを取り除いて  
オリーブオイルやバター 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ2  
塩 少々(0.6g)  
こしょう 少々  
アーモンド(砕くかスライス使用)10g

### 作り方:

- ①かぼちゃは冷凍の場合はそのまま、生の場合は小さめにカットして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。その後フォークの背で荒くつぶしておく。
- ②①にオリーブオイルかバター、塩・こしょうを加え、混ぜて、荒熱を取る。
- ③アーモンドは軽く炒しておく。
- ④②と③を合わせ、マヨネーズを加える。

### アレンジ提案

- ・レーズン(お湯で戻す)やナッツを追加
- ・かぼちゃに生クリーム・砂糖・ナッツを加えてデザート風に
- ・玉ねぎスライスやキュウリ・ブロッコリーを追加

1人分栄養量: 223kcal、塩分0.5g

