

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

# 季らら

ki·ra·ra

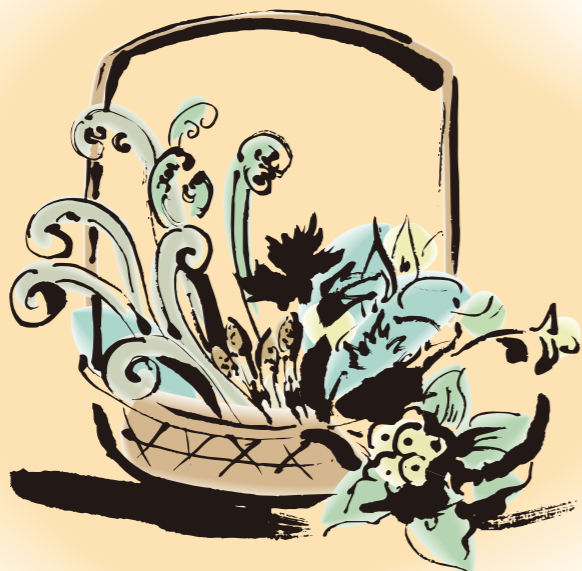
ヘルシーバンク通信

Vol.37



2019年3月 発刊  
発行者:渡辺 浩  
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



**「平田観光農園」**

広島県の北部、三次市にある平田観光農園は、12ヘクタールもの広大な敷地にリンゴや桃、ぶどう等、たくさんの果樹園で季節ごとの果物狩りを楽しむことができます。なんと、ここでは標高500mからの絶景を見下ろしながらのバーベキューも！お肉や野菜を持ち込んでも、手ぶらでもOK。農園で採れたりんごをたっぷり使った旨味ある焼肉のタレが絶品なんです。

また、自分たちで薪割りや火おこしをして大自然の中での本格的なダッチオーブンの料理を楽しんだり、築100年を超える古民家を改装して作られたカフェで、カレーやスイーツを食べながら、ゆったりとした時間を過ごしたりと、「日中楽しむことができます。」

春はいちごの季節。平田観光農園では、よく有る「食べ放題+お土産付き」のいちご狩りだけでなく、20分の食べ放題+いちごのスイーツ作りを体験できる「いちごピイスカバリ」も行われています。

農園にはお花見もできる桜の園もあります。今年の春は広島の平田観光農園で、桜の花を見ながら甘酸っぱいいちごを楽しんでみてはいかがでしょうか。



代表 渡辺 浩



美容と健康を共に

## ヘルシーバンク

# しあわせの食卓

## 2019 SPRING

今月のヘルシーレシピ



### わかめの春サラダ

#### 材料(2人分)

- ・わかめ ……50g
  - ・菜の花 ……50g
  - ・いちご ……4粒
  - ・あさり ……50g(10粒)
  - ・酒 ……少々
  - ・長いも ……2cm長さ
- A
- ・ごま ……大さじ1
  - ・酢 ……大さじ1.5
  - ・ごま油 ……大さじ1
  - ・醤油 ……大さじ1/2
  - ・からし ……少々
  - ・あさりの蒸し汁 ……少々

#### 作り方

- 1 わかめは洗ってさつと茹でてざく切りにする。菜の花は、色よく茹でて2cm位に切る。いちごは、輪切りにする。あさはりを酒を振りかけて酒蒸しにする。長いもは型抜きをして薄切りにする(型抜きでなく銀杏切りでも良い)
- 2 Aのドレッシングを良く混ぜて和える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.8g
塩分	1.0g
※ドレッシングは7割摂取とする ※わかめの塩分は茹でて減少	

#### 今日の料理

◎わかめは、11月頃に発芽し初夏に成熟するといわれています。味の良い春に水揚げされ、春を告げると言われる生わかめを見つけたら、ぜひ食べてみてください！色！香りに感激するでしょう！

◎わかめは、体内の代謝を活発にするヨウ素が豊富です。ヨウ素は精神を安定させ、心身を元気にするといわれます。特有のぬめりのアルギン酸は、胃に入るとカリウムを放出し、小腸でナトリウムと結合し余分な塩分を排出してくれます。高血圧の予防が期待されます。

#### レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ **田中節子**

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー  
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



美容と健康を共に

## ヘルシーバンク

株式会社アドバン ヘルシーバンク事業部  
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7

フリーダイヤル

☎0120-534-569 9:00~21:00

F A X ☎0120-634-569 24時間受付(年中無休)

インターネット <http://www.healthybank.com> (本店PC&モバイル)



本店モバイル



楽市場店モバイル





