



# 2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 抹茶の日 海苔の日 	7 バレンタインデー 	8 肉の日 	9 寒天の日 	10 節分 大豆の日 乳酸菌の日 	11 建国記念の日 	12 レトルトカレーの日 
13	14	15	16	17	18	19
20 	21	22 おでんの日	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28 ビスケットの日 					

## 今月の食材はコレ！

あさり



あさりのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！あさりのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

## 今月の食育のおはなし

今月は、ギョーザの日とおでんの日のおはなしをします。ギョーザの日にちなんで、オートミールを使った餃子を紹介するので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

## 季節をもっと楽しく！ ★2月 2ページ★

## あさり



あさりの旬は、  
**2～4月**

## あさりの選び方と保存方法

あさは、**模様がはっきりしていて横幅のあるもの、殻をかたく閉じていて、塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすもの**が新鮮でおいしいとされています。

また、むき身は、**ツヤがありプリプリとした弾力があるもの**を選びましょう。2～3日で食べきるなら、**水けをきって冷蔵庫**へ。それ以上長く保存する場合は、保存袋に入れて**冷凍保存**がおすすめです。

## 豆腐とあさりのチゲ

調理時間

15分

エネルギー

175kcal

塩分

2.5g

## 材料（2人分）

・あさり（殻つき）	200g
・木綿豆腐	1丁(300g)
・キムチ	40g
・ねぎ	1/4本
・にんにく	1/2かけ
・ごま油	小さじ1/2

## (A)

・昆布だし	1・1/2カップ
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・ナンプラー	小さじ1
・一味とうがらし	少々



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- あさは殻をよく洗う。キムチはざく切り、ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- なべにごま油を熱し、にんにく、ねぎ、キムチを炒め、(A)、あさりを入れ煮立て、豆腐をお玉などですくい入れ4～5分煮る。



## 季節をもっと楽しく！ ★2月 3ページ★

## あさりに含まれる栄養素

あさり



あさりには、たんぱく質、鉄、ビタミンB12、亜鉛などが含まれています。たんぱく質は体を作る働きだけでなく、鉄の吸収も助け、鉄は赤血球となって全身に酸素を運びます。また、ビタミンB12は赤血球の生成に必要な栄養素です。いずれも血液と関係の深い働きをしてくれるため、女性には特に嬉しい食材です。

あさと  
ほうれん草の炒め物

調理時間

10分

エネルギー

99kcal

塩分

1.0g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料（2人分）

・あさり(殻つき)	12個
・ほうれん草	1/2束
・スナップえんどう	6個
・ベーコン	1枚
・にんにく(みじん切)	1/2かけ分
・オリーブ油	小さじ1
・酒	大さじ1
・塩、こしょう	各少々

## 作り方

- 1 あさは殻をこすり合わせて汚れを洗い落とす。
- 2 ほうれん草は長さ3cmに切り、根元は4～6つ割りにし、水洗いして水けをきる。
- 3 スナップえんどうは長さを半分に切る。
- 4 ベーコンは細切りにする。
- 5 炒めなべににんにく、オリーブ油、4を入れて香りが立つまで炒め、3、2、1の順に加えて強火で炒める。酒をふってふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、塩、こしょうで味をととのえる。

季節をもっと楽しく！ ★2月 4ページ★

今月の食育のおはなし

2/1(火)  
ギョーザの日



餃子のあんには、にんにく、しょうが、キャベツ、ネギ、ニラなどの野菜が豊富で、肉のタンパク質や皮の炭水化物を摂取できることから、**バランスの面で優れている**と言われています。しかし、あんに使われるひき肉は脂が多く含まれているため、ヘルシーに仕上げたい場合は、ひき肉の量を減らして**野菜をたっぷり**使ったり、代わりに**豆腐やツナを活用する**などがおすすめです。今回は、話題のオートミールを使った餃子を紹介します。

2/22(火)  
おでんの日



2月22日の「222」と熱々のおでんを「ふーふーふー」と冷まして食べることをかけて制定されました。東北には、焼き干しいわし・昆布・干しいたけでしっかりとった甘めの出汁が魅力の**「秋田おでん」**、生姜入りみそダレにつけて食べる**「青森おでん」**、さんまのつみれが入った**「仙台おでん」**があります。ご当地おでんを食べて体を温め、寒さに負けない体づくりを目指していきましょう。

オートミールで  
肉なし餃子

調理時間

40分

エネルギー

226kcal

塩分

0.8g

たんぱく質

6.7g

材料 (4人分)

- ・餃子の皮(市販、大判) 1袋(約20枚)
- 【たね】
- ・オートミール 60g
- ・キャベツ 3枚(約150g)
- ・長ねぎ 1/2本
- ・大葉 5枚
- ・エバラ黄金の味 大さじ3
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 適量



おいしいレシピ

作り方

- 1 ボウルに、【たね】の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 餃子の皮の中央に1をのせ、ふちに水をつけて包む。
- 3 フライパンに油を熱し、2を並べ、底面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 餃子の半分の高さまで水を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにして、出来上がり。



提供 エバラ食品工業株式会社