













1月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 	2	3 三日とろろ 	4	5 	6	7 七草の日 
8	9 成人の日 	10 明太子の日 	11 鏡開き 	12	13	14
15 小正月 いちごの日 	16	17 おむすびの日	18	19 冬土用丑の日	20 大寒 甘酒の日 	21
22 カレーの日 めかぶの日 	23 アーモンドの日 	24	25 中華まんの日 ホットケーキ の日 	26 コラーゲンの日 	27	28 
29 	30	31 				

今月の旬食材のおはなし

かき



旬の期間

12～2月

〈選び方〉かきのむき身は、ふっくらとしていて、光沢のあるものを選びましょう。
また、粒が揃っているものがおすすめです。

〈食べる時の注意点〉「生食用」は殺菌されていますが、「加熱用」は殺菌せず、
水揚げしてすぐに出荷したものであるため、生食は避けましょう。

〈栄養素〉代表的な栄養素といえば亜鉛。亜鉛は、栄養機能食品の表示では
味覚を正常に保つ、皮膚や粘膜の健康維持などが謳われています。
また、魚や海草などを食べる機会が減ると亜鉛不足になりがち。
不足すると味覚障害の原因になることもあるそうです。

さまざまな栄養がぎっしり詰まった旬のかきを美味しくいただきます。

季節をもっと楽しく！ ★1月2ページ★

今月のおすすめレシピ

カキフライ ヘルシータルタル

調理時間
25分エネルギー
247kcal塩分
2.8g

ポイント

カキフライには欠かせないタルタルソースを低カロリーのソースに。ヨーグルトのさわやかな酸味でフライをさっぱりと頂けます。



材料（2人分）

・かき	200g
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・小麦粉	適量
・卵	適量
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・玉ねぎ	30g

(A)

・プレーンヨーグルト	1/4カップ
・カッテージチーズ	30g
・粒マスタード	小さじ1/2
・塩	小さじ1/5
・こしょう	少々

【付け合せ】

・レモン	1/4個
・ルッコラ	1袋
・フルーツマト	1個

作り方

- 1 かきはザルに入れて洗い、水けをよくふいて塩、こしょうをふる。小麦粉を薄くつけ、溶き卵、パン粉をつける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、塩を振ってしんなりしたら水洗いして水けを絞り、(A)と混ぜ合わせておく。
- 3 170～180度に熱した油で1をこんがりと揚げる。
- 4 器に3を盛り、2をかけ、根元を切り落としたルッコラ、くし形切りにしたレモン、フルーツマトを添える。



季節をもっと楽しく！ ★1月3ページ★

今月の
食育つらい

甘酒の世界

1月20日は
甘酒の日



● 甘酒の種類は2つ

① 米麴の甘酒：米と麴からできた甘酒（ノンアルコール）

・特徴：麴菌の発酵によりビタミン類を作りだし、お米のデンプンをブドウ糖やオリゴ糖に変え、自然な甘みを作りだします。

② 酒粕の甘酒：日本酒を作るときにできる酒粕と砂糖を

お湯で溶いた甘酒（微量のアルコール含むものもある）

・特徴：麴菌と酵母と乳酸菌のトリプル発酵パワーで栄養成分が凝縮しています。

● 甘酒の栄養素

からだに嬉しいさまざまな栄養素が含まれています。
※これらがすべてではありません。

腸内環境に働きかける
オリゴ糖や
食物繊維

糖質や脂質を
エネルギーに
変えて代謝を促す
ビタミンB群

人間の成長に
必要な
必須アミノ酸

etc...

● 甘酒を食生活に取り入れる

甘みや栄養をとり入れる目的で、甘酒を砂糖の代わりに使ってみましょう。優しい甘さの米麴甘酒がおすすめです。

【使用の目安】

【おすすめの使い方】



砂糖大さじ1 = 甘酒大さじ2.5~3

※製品やレシピによって甘さはちよつとずつ異なるので、味を見ながら好みの甘さに微調整してください。



コーヒーに入れる



卵焼きの甘味付けに



ヨーグルトに添える



カレーの隠し味に

季節をもっと楽しく！ ★1月4ページ★

今月のおすすめレシピ

レモンの酢deホット甘酒



ポイント

甘酒はレモンとの相性が抜群。
レモンを混ぜると、さわやかな風味で
飲みやすくなります。
濃くしたり水で薄めたりと、自分好みの
味にしてぜひ挑戦してみてくださいね。

材料（2人分）

- ・レモンの酢（4倍希釈タイプ）
大さじ 1
- ・水
大さじ 3
- ・甘酒
150g

作り方

- 1 耐熱カップに甘酒、水を入れ、
電子レンジで加熱する。
（目安：500W 1分）
- 2 レモンの酢を加え、よく混ぜる。

提供 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「レモンの酢」



季節をもっと楽しく！ ★1月5ページ★

今月のおすすめレシピ

【下味冷凍】栄養たっぷり豚汁ミックス 豚汁



調理時間

25分※

エネルギー

302kcal

塩分

2.0g

※冷凍にかかる時間は含みません。

ポイント

凍ったまま煮込むだけで美味しい豚汁ができる下味冷凍レシピです。

糀甘酒を加えることで冷凍焼けも緩和されます。

材料（2人分）

・豚バラ薄切り肉	100g
・大根	正味50g
・にんじん	1/5本
・ごぼう	1/6本
・里芋	2～3個

(A)

┌・液みそ 料亭の味	大さじ2
└・糀甘酒	70ml
・水	230cc

作り方

- 1 大根、にんじんは厚さ5mm、里芋は厚さ7mmの半月切りまたはいちよう切りにする。ごぼうは薄い斜め切りにして水に5分程さらす。豚バラ薄切り肉は、食べやすい大きさに切る。
- 2 フリーザーバッグに1と(A)を入れて軽く揉んでなじませ、なるべく空気を抜いて閉じ、バットなどに平らに置いて冷凍する。
※フリーザーバッグMサイズでちょうどよい分量です。
- 3 鍋に凍ったままの2と分量の水を加えて火にかける。沸騰したらふたをして10分程、根菜に火が通るまで煮込む。



〈使用商品〉

マルコメ「液みそ 料亭の味」