



11月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			紅茶の日 玄米茶の日 全国すしの日		文化の日 みかんの日 高野豆腐の日	
5	6	7	8	9	10	11
いいりんごの日		鍋の日 腸温活の日	ココアの日			チーズの日 鮭の日 めんの日 もやしの日
12	13	14	15	16	17	18
			七五三 かまぼこの日 昆布の日		蓮根の日	
19	20	21	22	23	24	25
家族の日	ピザの日	フライドチキンの日 かきフライの日	いい夫婦の日	勤労感謝の日 お赤飯の日 牡蠣の日	和食の日 鯉節の日	
26	27	28	29	30		
			いい肉の日	本みりんの日		

今月の旬食材のおはなし

牡蠣



旬の期間

11～3月

- <選び方> 牡蠣のむき身はふっくらとしていて、光沢のあるもの、粒が揃っているものがおすすめ。「加熱用」のものは、うま味や栄養が多いため、加熱調理する場合は、「生食用」ではなく「加熱用」を選びましょう。
- <保存方法> 牡蠣は早めに食べきるようにしてください。
- <栄養素> いろいろな栄養素がギッシリ含まれますが、一般的に「亜鉛」が有名です。

季節をもっと楽しく！ ★11月2ページ★

今月のおすすめレシピ

牡蠣とブロッコリーの焼きリゾット



調理時間

40分

エネルギー

450kcal

塩分

3.5g

ポイント

牡蠣とブロッコリーの旨味、みそ、チーズの美味しさが合わさった栄養たっぷりの満足リゾットです。

材料（2人分）

- ・牡蠣むき身(加熱用) 1パック
(6～8個)
- ・ブロッコリー 1/4株
- ・米 1合(150g)
- ・とろけるチーズ 40g
- ・刻みねぎ 適量

(A)

- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんにく 1/2片

(B)

- ・液みそ 料亭の味 大さじ1
- ・水 400cc

作り方

※米は洗ってざるにあげておく。(B)を混ぜ合わせておく。

- 1 牡蠣は流水で洗い、水気をきっておく。ブロッコリーは小さめの小房に分けておく。玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに(A)を熱し、玉ねぎが透き通ってきたら米を加え、さっと炒め合わせる。
- 3 2に合わせておいた(B)を半量加え、時々木べらで混ぜながら煮る。途中汁気が足りなくなったら(B)を少しずつ加えながら10分ほど加熱する。
- 4 米に少し芯が残る程度に火が入ったら、牡蠣とブロッコリー、残りの(B)を加え牡蠣に火が入るまで炒め煮する。
- 5 4を耐熱皿に盛り、とろけるチーズを乗せオーブントースターで香ばしく焼く。お好みで刻みねぎを散らす。

〈使用商品〉

マルコム「液みそ 料亭の味」



季節をもっと楽しく！ ★11月3ページ★

今月の食育コラム

ミネラル

人の体の約4%はミネラルで構成されています。わずかな量ですが人の健康に大きな影響を与える重要な栄養素。体内で作ることが出来ないため、バランス良く摂ることが大切です。

01 種類と働き

体に必要なミネラルは「必須ミネラル」と呼ばれ、摂取基準があるものは以下の13種類です。

多量ミネラル (1日の必要摂取量が100mg以上)



細胞の機能を維持する

丈夫な骨や歯をつくる

微量ミネラル (1日の必要摂取量が100mg未満)



赤血球を作る

鉄の働きを助ける

酵素の構成成分
骨の代謝を良くする

甲状腺ホルモンの構成成分



酵素の構成成分

エネルギーの代謝を助ける

ビタミンEの作用に関係

補酵素として働き、代謝を助ける

01 種類と働き

02 骨作りに欠かせない3つの栄養素

02 骨作りに欠かせない3つの栄養素

丈夫な骨をつくるには「カルシウム」だけでなく、カルシウムの吸収を促してくれる「ビタミンD」、カルシウムが骨に定着するのをサポートしてくれる「ビタミンK」も一緒に摂ることが大切です。



乳製品



海藻



桜えび



鮭



いわじの丸干し



納豆



小松菜



ブロッコリー

季節をもっと楽しく！ ★11月4ページ★

今月のおすすめレシピ

鮭のチーズピカタ

調理時間

15分

エネルギー

195kcal

塩分

1.0g

ポイント

チーズにはカルシウム、鮭にはビタミンDが含まれています。卵とチーズを加えた衣が鮭のうま味を包み込み、ふっくらしっとり仕上げます。



材料（4人分）

・生鮭	250g
・顆粒コンソメ	小さじ2/3
・こしょう	少々
・小麦粉	適量
・ブロッコリー	100g
・カリフラワー	100g
・ミニトマト	8個
・植物油	大さじ2

(A)

・卵	1個
・粉チーズ	大さじ1
・顆粒コンソメ	小さじ2/3
・こしょう	少々
・塩、こしょう	各少々

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさにそぎ切り、顆粒コンソメとこしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆでる。ミニトマトはヘタをとる。
- 3 フライパンに大さじ1・1/2の油を熱し、1を入れてこんがり焼き、八分通り火が通ったら、混ぜ合わせた(A)にくぐらせ、焼き色がついたら裏返し、もう一度(A)にくぐらせ、サッと両面を焼く。
- 4 3のフライパンに残りの油を熱し、2を炒め、油が回ったら塩、こしょうを加え、全体を混ぜてとり出す。
- 5 3を器に盛り、4を添える。

季節をもっと楽しく！ ★11月5ページ★

今月のおすすめレシピ

生揚げとかぶの牛乳煮

調理時間
20分エネルギー
189kcal塩分
1.1g

ポイント

生揚げと牛乳にはカルシウムが多く含まれています。乳料理には、薄味でもおいしく食べられるという大きなメリットがあります。また、牛乳の膜を落し蓋代わりにすると煮崩れを防ぎ、ふっくらと煮ることができます。

材料（2人分）

- ・生揚げ 100g
- ・かぶ 4個
- ・にんじん 80g
- ・かぶの葉 40g
- ・だし汁※ 1/2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・牛乳 1カップ

※手軽な「だし」のとり方
茶こしに削り節（5g）を入れ、
湯を1カップ（200ml）注ぐ。

作り方

- 1 生揚げは湯に通して油抜きをし、厚さ1cmの色紙形に切る。
- 2 かぶは茎を1cmほどつけたまま皮をむいて縦半分に切る。にんじんは乱切りにする。かぶの葉は熱湯にゆでて長さ3cmに切る。
- 3 鍋にだしと酒、しょうゆを合わせ、かぶとにんじんを入れて中火にかける。煮立ったら生揚げをのせて牛乳を注ぎ、蓋をせずに中火で15分煮る。
- 4 野菜に火が通って煮汁が少なくなったら、かぶの葉を加えてさらに5分、煮汁が少し残る程度まで煮る。