


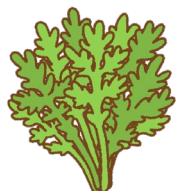


1 月 今日は何の日？

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

今月の旬食材のおはなし

春菊



旬の期間

11～2月

〈選び方〉 葉の緑色が濃く、生き生きとしているものを選びましょう。

茎は細いもののほうがやわらかく、葉が下のほうから密生しているものがおすすめ。

〈保存方法〉 冷水でさっと洗ってから、茎を下にしてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れておけば、翌日もパリッとみずみずしさが保てます。

〈栄養素〉 春菊にも含まれているβ-カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変わります。油と相性がよいので、炒め物や揚げ物にしたり、お肉と一緒に食べるのがおすすめです。

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

豆腐ステーキ春菊とかにのソース

調理時間

15分

エネルギー

115kcal

塩分

1.5g

ポイント

かにのうま味と春菊の香り際立つソースが、淡白な豆腐ステーキをワンランク上の味わいにします。



材料（2人分）

- ・木綿豆腐 200g
- ・植物油 大さじ1
- ・春菊 中3株(50g)
- ・かに缶 50g
- ・ねぎ 5cm
- ・しょうがの薄切り 2枚

(A)

- 〔だし 150ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・酒 小さじ1
- ・かたくり粉 小さじ1強

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包んでざるにのせてしばらくおき、水けをきる。
- 2 豆腐は油で表面がきつね色になる程度に焼き、皿に盛る。
- 3 春菊はゆでて粗みじん、かに缶はほぐしておく。
- 4 ねぎとしょうがの薄切りも粗みじん切りにする。
- 5 なべに(A)を入れて火にかけて2と3の具を加える。
材料に火が通ったら、水溶きかたくり粉(かたくり粉、水小さじ2)でとろみをつけて、豆腐にかける。

季節をもっと楽しく！ ★1月3ページ★

今月の
食育コラム

ご当地
鍋
特集

今回は、全国のご当地鍋と
カラダに嬉しい栄養素について
ご紹介します♪

北海道

石狩鍋

鮭をはじめ野菜、きのこ類、豆腐などを
味噌仕立ての汁で煮込んで食べる鍋料理。

〈栄養のポイント〉

主役の鮭は、カルシウムの吸収を
助ける**ビタミンD**が含まれています。
野菜の中でもカルシウムが多い
小松菜や**ほうれん草**を入れるのも
おすすめ。



山形

芋煮鍋

里芋、牛肉、ネギ、こんにゃくなどを
入れ、醤油と砂糖で味付けした鍋料理。

〈栄養のポイント〉

里芋は、ナトリウム(塩分)を
体外へ出す働きがある**カリウム**
が含まれており、芋類の中では
トップクラスです。



東京

ねぎま鍋

まぐろとねぎを醤油で調理した、
江戸発祥の庶民の味。

〈栄養のポイント〉

まぐろに含まれる**鉄分**や
ビタミンB12、長ねぎに含ま
れる**アリシン**は、血行を良く
して身体を温める働きがある
ため、寒い季節におすすめ。



福岡

土手鍋

味噌を鍋の内側に土手のように塗り、
牡蠣や豆腐、野菜などを入れて
食べる鍋料理。

〈栄養のポイント〉

主役の牡蠣は、亜鉛・鉄など
の**ミネラル**や、**ビタミンB1**・
B2・**B12**などの**ビタミン類**、
タウリンなどの**アミノ酸**、
グリコゲンなどを豊富に
含んでいます。



水炊き

水からぶつ切りの骨付き鶏肉を
煮込み、ねぎや好みの野菜を入れ、
ポン酢で味わう鍋料理。

〈栄養のポイント〉

スープには、うま味と一緒に
鶏骨から溶け出た**コラーゲン**
がたっぷり。



広島

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

石狩風鍋

調理時間
15分エネルギー
421kcal塩分
3.3g

ポイント

糀甘酒とみその鍋つゆに鮭の旨みとバターの隠し味が美味しい鍋です。具材を食べ終わった鍋に、インスタントラーメンの乾麺を加えると本場北海道流のシメに！

材料（2人分）

- ・生鮭(切り身) 2切れ
- ・白菜 1/6株(200g)
- ・焼き豆腐 1丁(200g)
- ・長ねぎ 1本
- ・じゃがいも 1個
- ・しめじ 1袋

(A)

- 〔・プラス糀 糀甘酒 300ml
- 〔・プラス糀 無添加 糀美人 大さじ3
- ・バター 適量

作り方

- 1 生鮭、白菜、焼き豆腐は一口大に、長ねぎは斜め切りに、じゃがいもは皮をむいて幅1cmの半月切りにする。しめじは石づきを切って小房に分ける。
- 2 鍋に(A)を入れて火にかけて、みそを溶かす。
1の具材を並べ入れ、生鮭に火が通ったらお好みでバターを加え、ほどよく火が通ったものからいただく。

提供 マルコム株式会社

〈使用商品〉

マルコム「プラス糀 無添加 糀美人」



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

ねぎま鍋



調理時間

15分

エネルギー

218kcal

塩分

3.2g

ポイント

プチッと鍋を使えば、かんたんにおいしく作ることができます。まぐろは筋が多く脂がのったものがおすすめです。

※まぐろの筋は、熱を加えると溶けて甘みがでます。

材料（2人分）

- ・まぐろ(刺身用) 200g
- ・長ねぎ(ぶつ切り) 2本
- ・白菜(ざく切り) 1/8株
- ・小松菜(ざく切り) 1株
- ・えのきたけ(ほぐす) 1/2袋
- ・生しいたけ(飾り切り) 2個
- ・エバラプチッと鍋 寄せ鍋 2個
- ・水 300ml

作り方

- 1 マグロは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけます。
- 3 具材を入れて煮込み、火が通ったら、出来あがりです。

〈使用商品〉

エバラ「プチッと鍋 寄せ鍋」

