

2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分 のり巻きの日 乳酸菌の日
4 立春	5 初午いなりの日	6 抹茶の日	7 バレンタインデー	8	9 肉の日 ふくの日 大福の日	10 豚丼の日 餃子の日
11 建国記念日	12 振替休日	13	14 バレンタインデー	15	16 寒天の日	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	29		

今月の旬食材のおはなし

菜の花



旬の期間

1～3月

- 〈選び方〉 つぼみが固くしまっているものが新鮮です。また、葉の緑色が鮮やかで乾燥していないものを選びましょう。
- 〈保存方法〉 ぎゅっとしばってあるものは、はずして保存するのがおすすめ。また、乾燥に弱いため、しめらせたキッチンペーパーでくるんでビニールに入れて冷蔵庫へいれましょう。
- 〈栄養素〉 菜の花のビタミンC含有量は、野菜のなかでもトップクラス。レモンやレタス、ほうれん草よりもたくさんのビタミンCを含んでいます。

季節をもっと楽しく！ ★2月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

菜の花の卵とじ

調理時間

20分

エネルギー

194kcal

塩分

1.2g

ポイント

ほろ苦い菜の花に卵や油揚げ、だし等のうま味の強い食材を組み合わせると、苦手な方でも食べやすくなります。



材料（2人分）

- ・菜の花 1束
- ・油揚げ 1枚
- ・卵 2個

(A)

- ・だし汁※ 1カップ
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・塩 少々

※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 菜の花は長さ3cmに切る。
- 2 なべに湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、1の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び煮立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- 3 2のゆで汁で油揚げをさっとゆでて油抜きし、水洗いする。水けを絞って縦2等分にし、1cm幅の短冊切りにする。
- 4 なべに(A)と3を入れて煮立て、2をほぐして加え、強火で2～3分煮立てる。
- 5 溶きほぐした卵を流し入れ、ふたをして弱火にし30秒、火を止めて3分蒸らす。器に盛り煮汁をかける。

季節をもっと楽しく！ ★2月 3ページ★

今月の
食育コラム

温活

体の冷えは、さまざまな生活習慣によって引き起こされます。以下にご紹介する冷えにつながる習慣のなかで、該当するものがないかチェックしてみましょう。

01 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 下腹部に触れると冷えている

▶ 3つ以上チェックがいたら「冷え」の危険あり！

02 冷えない体を作る食生活

不用意に体温を下げる食事をしてしまっている可能性もあります。食べ物と体温の関係を理解して、今の自分に必要な食生活を送りましょう。

体を温める食べ物

- 冬が旬
- 水分が少なく固め
- 発酵食品
- 寒冷地で育つ
- 暖色系



体を冷やす食べ物

- 夏が旬
- 水分が多く柔らかい
- 南国育ち
- 寒色系



季節をもっと楽しく！ ★2月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

野菜たっぷり生姜ポトフ

調理時間
15分エネルギー
237kcal塩分
2.5g

ポイント

具たくさんポトフに生姜のスライスを加えて。寒い日にピッタリのあったかお鍋です。鮮度のよい生姜は皮付きのまま使うと香りもよく、皮の下の栄養も無駄なく摂れます。

材料（2人分）

・鶏もも肉	100g
・ウインナー	2本
・キャベツ	1/8個
・かぶ	1個
・れんこん	1/2節
・にんじん	1/4本
・ブロッコリー	4房
・生姜	1かけ
・エバラプチッと鍋 あさりとホタテの旨塩鍋	2個
・水	300ml

作り方

- 1 鶏肉は一口大に、ウインナーは斜め半分に、キャベツはざく切りに、かぶはくし形切りに、れんこんは半月切りに、にんじんはスティック状に、生姜は薄切りにする。
- 2 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけ、ブロッコリー以外の具材を加えて煮込む。
- 3 仕上げにブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

〈使用商品〉

エバラ「プチッと鍋
あさりとホタテの旨塩鍋」



季節をもっと楽しく！ ★2月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

長ねぎとポテトのグラタン

調理時間
30分エネルギー
371kcal塩分
2.1g

ポイント

長ねぎは、血行を促進して体を温める「硫化アリル」が含まれています。
また、具材に生クリームをからめて作る
ので簡単にエネルギーカットができます

材料（2人分）

・長ねぎ	1と1/2本(150g)
・じゃがいも	1個
・鶏もも肉	1/2枚
・ブロッコリー	1/4株
・生クリーム	大さじ3
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・植物油	大さじ2/3
・ピザ用チーズ	30g

作り方

- 1 長ねぎは幅1cmの輪切りにし、じゃがいもは皮をむいて7mm角の拍子木切りにする。
- 2 鶏肉は皮を取り除き、一口大に切る。
ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて冷ます。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて炒め、8分通り火が通ったらじゃがいもを加える。
じゃがいもの表面が透き通ってきたら、長ねぎを加えてさらに炒め、生クリーム、塩、こしょうを加えて調味する。
- 4 耐熱容器に3、ブロッコリーを彩りよく盛り、チーズを散らし、220度のオーブンで10分ほど、焼き色がつくまで焼く。