

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

皆さんは買い物をする際に食品表示を見たことがありますか？食品に記載されている表示は、さまざまな法令やガイドラインに基づいています。目的にあった食品を選択するためにも表示の見方を覚えておきたいですね。まずはクイズに答えてみましょう。

食 品表示を見てみよう！クイズ

Q1 食品にはさまざまな表示がされていますが、その目的のうち最も適切なのはどれでしょう？

- A. 衛生管理のため B. 健康維持のため C. 消費者が食品を選択しやすくするため
D. 医薬品と食品を区別するため E. A～Dの全てあてはまる

Q2 袋詰めのカット野菜ミックスで「レタス(長野県)、キャベツ」と表示されるのは、次のうちどれでしょう？

- A. レタスが70%以上入っている B. レタスが50%以上入っている
C. レタスが30%以上入っている D. 割合に関係なく、レタスがいちばん多く入っている

Q3 食品アレルギーに関して、表示が義務づけられているものは次のうちどれでしょう？

- A. 落花生 B. ごま C. くるみ D. カシューナッツ



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 E. A～Dの全てあてはまる

食品の表示は、消費者にとって、その食品の品質を判断し選択する上でなくてはならないもの。健康維持や衛生管理、医薬品との区別等を目的とし、さまざまな法令やガイドラインによって表示基準が定められています。

Q2 B. レタスが50%以上入っている

袋詰めのカット野菜ミックスなど、生鮮食品に近い食品は、**重量が50%以上の主な原料の原産地を表示する必要があります**。ただし、飲料や食品を製造・加工し、直接一般消費者に販売したり、店内で食べさせる場合は表示の必要がありません(JAS法の場合)。例えばレストランなどの外食や、店内で調理された生野菜サラダの量り売りなどは表示しなくてもよいこととなります。

Q3 A. 落花生

食品アレルギー症状を引き起こす食品のうち、特に必要性が高いとして表示が義務づけられている食品は7つ。「**えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生**」がこれに該当し、一般消費者に直接販売されない食品の原材料も含め、すべての食品流通段階で表示が義務づけられています。そのほか、可能な限り表示が望ましいとされるのは20食品。「**あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン**」です。

知っておきたい

食品表示のポイント

★栄養成分表示をみてみよう！

● 下のカップ麺の栄養成分表示を例に見てみましょう。

栄養成分表示 (1食分(120g)あたり)	
エネルギー	347kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	13.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	1500mg
食塩相当量	3.8g



栄養表示がされている食品は、必ず重量が記載されていますが、必ずしも100gあたりではなく、1袋あたり、200mlあたりなど、商品によってまちまちです。この場合はカップ麺1つ分の栄養成分について書かれていますね！

表示の順番は「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム」と決まっています。また、炭水化物は糖質と食物繊維に分けての表示も認められています。

ナトリウム(mg)をおおよその食塩相当量(g)に換算するには

$$\text{ナトリウムの量} \times 2.5 \div 1000$$

で計算すれば求めることができます。

※「カルシウムたっぷり」「カロリーーフ」などの強調表示がされている場合は、必ず栄養表示の近くに関連する栄養成分について記載されています。

何をどれだけ摂取したらよいのかについては2月号からご紹介します！



★『機能性表示食品』に注目！

食品は、機能性の表示ができない一般食品と、機能性の表示ができる「保健機能食品」に大別されます。保健機能食品はさらに下記の3つに分けられます。「機能性表示食品」制度は、平成27年4月からスタートした制度です。機能性表示食品は、とればとるほど効果が得られるというものではありませんので、注意喚起事項や1日の摂取目安量・方法などをしっかり守り、バランスのよい食事を心がけましょう。

特定保健用食品

健康の維持・増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、国の審査を通過した食品

保健機能食品

栄養機能食品

すでに科学的根拠が確認された栄養成分について、国の定める一定の基準量が含まれている食品

NEW 機能性表示食品

科学的根拠に基づいた、食品の機能性を表示することができる食品
特定保健用食品との違いは、国が安全性と機能性の審査を行っていないことです。

知っ得ポイント！

機能性表示食品は、生鮮食品を含む全ての食品が対象となりますが、一部対象外もあります。特定保健用食品を含む特別用途食品、栄養機能食品、アルコール飲料をはじめ、脂質、コレステロール、糖類(糖アルコールでないもの)、ナトリウムの過剰摂取につながるものは対象外になります。また、疾病に罹患していない健康な人が対象です。何らかの持病がある人、未成年者、妊産婦・授乳婦、妊娠を計画している人は対象ではありません。

冬が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●									●	●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■										■	■
みかん	★										★	★

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

1月オススメの魚介

ぶり

先月に引き続き、ぶりを使ったメニューをご紹介します。ぶりを食べやすく、カレー味で仕上げているので、お魚嫌いの方にも試していただきたいレシピです。



主菜



の魚をもっと美味しく

4ページで紹介！

1月オススメの野菜

ほうれん草、春菊

今回は旬のほうれん草と春菊を使ったメニューをご紹介します。どちらも簡単にできるレシピなので、1品プラスしたいときにもぜひ試してみてくださいね！



もう1品

副菜



の野菜をもっと美味しく

6~7ページで紹介！

1月オススメのメニュー

今月のオススメは

16ページで紹介！

余ったお餅を大変身させる
とっておきのレシピを
ご紹介いたします！

電子レンジを使って簡単
おやつを作るよ！
ぜひ試してみてくださいね♪



季節をもっと楽しく! ★1月4ページ★

今月は



ぶり



の魚をもっと美味しく

主菜

ぶりはアジ科の青背魚で、成長に伴って呼び方が変わる出世魚として知られています。真冬に獲れるぶりを「寒ぶり」といい、身がしまって脂がのり、刺し身や寿司ネタとしては最高級品です。

●ぶりの選び方



- ・血合いが鮮やかな赤い色をしているもの
- ・切り身全体にハリがあるもの
- ・養殖ものは脂肪が多く身が白っぽいですが、天然ものはピンクがかかった色をしています。

●ぶりの保存方法

切り身を冷凍する場合は1切れずつラップに包んで保存袋に入れて冷凍保存します。一尾丸ごと手に入ったときも、エラやワタを取り除き、一回分ずつに切り分けてから保存しましょう。

密閉できる保存袋に調味液を入れ、漬け込みながら保存すると、後の調理も楽になるのでおすすめです。

ぶりをもっと美味しく!

タンドリーぶり

Point

旬の味覚

エスニック
他

普通



239
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・ぶり ... 2切れ ・塩 ... 少々

(A)

- ・プレーンヨーグルト ... 50g
- ・ケチャップ ... 大さじ1/2
- ・おろしにんにく ... 1/2かけ分
- ・カレー粉 ... 大さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・こしょう ... 少々

・水菜 ... 適量 ・レモン ... 適量

●作り方

- ① ぶりは塩をふり、5分おいてキッチンペーパーで水けをふく。
- ② ビニール袋にAと①を入れ、冷蔵庫で1時間～半日程漬ける。
- ③ オープンシートを敷いた天板に②を並べ、200度のオープンで20分焼く。
- ④ 器に盛り、食べやすい長さに切った水菜とレモンを添える。

★体に優しいポイント★

インド料理のタンドリーチキンをぶりでアレンジしました。ヨーグルトに漬け込むことでぶりがふっくらジューシーに仕上がります。カレー粉の香りが食欲をそそり、青背の魚のクセも和らぎます。

季節をもっと楽しく！★1月5ページ★

冬のごちそうごはん

主菜

今回は冬が旬のかきとほたてを使ったフライを紹介するぞ！

『フライはダイエット中だからちょっと・・・』という方にも安心な『揚げない』フライ。『揚げられないフライ』だから、『試験にあがらないように』というげんかつぎで受験生にもよいかもな！

揚げなくても香ばしくて美味しいフライをつくるには、パン粉がポイントだよ。揚げ物を作る手順で小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけるが、パン粉



に粉チーズを混ぜておくと、香ばしさとコクが増すよ！

かきの下準備をするときに、汚れを落とすときは、大根おろしを使うときれいにとれるぞ。

ほたてをもっと美味しく

冷凍ほたての解凍の仕方

皿にキッチンペーパーを敷き、ほたてと重ならないように並べてラップをかけ、冷蔵庫で解凍します。時間がないときは、凍ったまま密閉袋に入れ、ボウルに立てかけ、袋に流水をかけて解凍します。解凍したほたては、水で洗ってから調理しましょう。

ほたてのひもの洗い方

ほたてのひもをコリコリとした食感で楽しみたいときは、お刺身もおすすです。お刺身にする場合は、すり鉢にヒモを入れて、塩を多めにふり、箸でかき回します。汚れやぬめりが取れて、黒っぽい汁がでてきたら、よく洗い流しましょう。

かきのチーズフライ

Point

旬の味覚

洋風

普通

319
Kcal塩分
1.5g調理
時間
25分

●材料（2人分）

- ・かき … 6個
- ・生帆立貝柱 … 2個
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・小麦粉 … 大さじ1 1/2
- ・溶き卵 … 30g

(A)

- ・生パン粉 … 1 1/3カップ
- ・パセリのみじん切り … 大さじ1
- ・パルメザンチーズ … 大さじ2

- ・オリーブ油 … 大さじ2
- ・レタス … 50g
- ・イタリアンパセリ … 2枝

●作り方

- ① かきは塩水でふり洗いし、帆立は横半分に切り分けて塩とこしょうを振る。
- ② レタスはせん切りにする。
- ③ ①に小麦粉、溶き卵、Aの順に衣をつける。ホイルに並べ、オリーブ油を糸状にかける。
- ④ ③をオーブントースターに入れ、きつね色にこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り、レタスとパセリを飾る

★体に優しいポイント★

フライですが、揚げません！油をかけて焼くことで衣のサクサクした食感を楽しみましょう。オーブントースターでつくるので、簡単につくることができますね♪

季節をもっと楽しく！★1月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

ほうれん草

ほうれん草嫌いの原因は、アクの強さにあります。アクをやわらげるゆで方を覚えておくといいでしょう。ほうれん草は、ゆでたら水にさらし、急激に冷やすことでアク抜きができます。ただし、水にさらしすぎると、栄養分も一緒に流出してしまうので気をつけてくださいね。

●ほうれん草の選び方



- ・緑色の濃いもの
- ・葉先から乾燥するので、葉先がピンとしているもの

冬はできれば露地ものを選んだ方が甘みが増して、栄養価もアップします

●ほうれん草の保存方法

ほうれん草は**乾燥に注意!**

買ったその日のうちに、しめらせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。袋から出して冷蔵庫に入れるとすぐに葉が乾燥してしまいます。

また、ほうれん草は横にせず、土にはえている状態と同じように、**根の部分を下にして立てておく**方が鮮度が保たれます

ほうれん草をもっと美味しく!

豆腐とほうれん草のスープ

Point

旬の味覚

中華

簡単

36
Kcal塩分
1.1g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 …… 80g
- ・ほうれん草 …… 40g
- ・水 …… 1 1/2カップ
- ・酒 …… 小さじ2
- ・中華スープの素 …… 小さじ1/4
- ・塩 …… 小さじ1/6
- ・こしょう …… 少々
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2

●作り方

- ① 豆腐は角切りにする。ほうれん草は2cm長さに切る。
- ② なべに水と酒、スープの素を合わせて煮立て、ほうれん草を加える。塩、こしょうで調味して豆腐を加え、ひと煮立ちしたらしょうゆを加えて火を止める。

★体に優しいポイント★

豆腐のつるりとした喉ごしにほうれん草の食感がアクセントになった、上品な味わいのスープです。簡単に出来るので、忙しいときのプラス1品にもオススメです。

季節をもっと楽しく！★1月7ページ★

今月は

春菊



の野菜をもっと美味しく

副菜

香り高い春菊は冬の代表的な緑黄色野菜。栄養もほうれん草や小松菜にひけをとりません。春菊に含まれるβ-カロテンは油との相性がよく、吸収率が高まるのが特徴です。今回のレシピのようにごま油でコクを出す方法もよいですね！

●春菊の選び方



- ・葉の緑色が濃く生き生きしているもの
- ・茎が細いもの
茎の細いものがやわらかいです
- ・葉が下のほうから密生していて、あまり伸びすぎているもの

●春菊の保存方法

保存する前にひと手間かけるとよいですよ！

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。

冷凍する場合は、さっとゆでて、**よく水気をきってから**冷凍庫へ入れましょう。汁物などに加えるときはそのまま加えることができるので、便利ですよ！

春菊をもっと美味しく！

春菊と豆腐の
中華風からしあえ

Point

旬の味覚

中華

簡単

74
Kcal塩分
0.9g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・春菊 … 1/2束
- ・豆腐 … 1/2丁（150g）

《からししょうゆ》

- ・練りからし … 適量
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・ごま油 … 小さじ1

●作り方

- ① 春菊は熱湯でさっとゆで、水にとって絞り、1cm長さに刻む。
- ② 豆腐は2cm角のさいのめに切ってペーパータオルにのせてしばらくおき、水きりをする。
- ③ ボウルにからししょうゆの材料を合わせてよく混ぜ、最後にごま油を混ぜる。ここに①と②を入れてさっくりとあえ、器に盛る。

★体に優しいポイント★

春菊の香りとごま油の香ばしさとコク、からしの辛みが豆腐のうまみを引き立てます。消化の良い大豆製品で、疲れた胃腸にも優しい組み合わせに。

季節をもっと楽しく！★1月8ページ★

冬のごちそうサラダ

副菜

今回は白菜を生のまま味わうサラダを紹介します！白菜は95%以上が水分ですが、風邪予防にはたらくビタミンCが含まれます。特に、外側の色の濃い葉に多く含まれますので、捨てずに食べるようにしたいものです。

ただし、ビタミンCは『水溶性ビタミン』と呼ばれるビタミンで、水に溶けてしまいます。あまり長い時間水にさらさないようにしましょう。

今回ご紹介するサラダにりんごも加えています。りんごにはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。お腹の調子が気になる方には、取り入れていただきたい果物のひとつです。



りんごは冷やしすぎてしまうと香りや甘みが活かないので、冷やしすぎには注意しましょう！

りんごの豆知識

- ◆ りんごの選び方 ◆
つるが太くて、しっかりしているもの
皮にツヤとハリがあるもの
持ってみて見た目よりずっしりと感じられるもの
- ◆ りんごの保存方法 ◆
りんごはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。量が多い場合は風通しの良い冷暗所に置いておくのがおすすめです。

 知っ得ポイント！

りんごの変色を防ぐための塩水は0.5%（水1カップに塩1g）程度でよいです。塩のかわりにレモン汁をかけても変色防止になりますよ。

白菜のサラダ
じゃこドレッシング

Point

旬の味覚

和風

簡単

113
Kcal塩分
1.6g調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・白菜 …… 1/8株(300g)
- ・りんご …… 40g
- ・ちりめんじゃこ …… 20g
- ・植物油 …… 大さじ1

(A)

- ・酢 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

●作り方

- ① 白菜、りんごはせん切りにする。白菜は水に浸してパリッとさせて水けをきり、りんごは塩水にさっとぐらせ、水けをきる。
- ② フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを入れてカリカリになるまで炒めて火を止める。Aを加えてひと混ぜする。
- ③ 白菜とりんごを混ぜ合わせて器に盛り、②をかける。

★体に優しいポイント★

じゃこの香ばしさでいくらでも食べられそうなサラダです。白菜の歯ざわりを楽しみながらよく噛んで食べることで満足感も得られます。

季節をもっと楽しく！★1月9ページ★

冬休みの手づくりデザート

もう1品

今回はさつまいもを使ったデザートをご紹介します。お家にある食材で作ることができますが、味は本格的です！

ガレットとはフランス北西部の郷土料理のひとつであるお菓子の名称で、『まるく薄いもの』を意味します。

さつまいものアクや食物繊維は皮の近くに集まっています。舌ざわりを良くしたいときや、煮物の色をきれいに仕上げたい時はむいたほうが良いですが、食物繊維をたっぷりとりたなら、ぜひ皮はむかずに調理しましょう。今回のレシピも皮つきのまま、

しっかり洗ってから使うと、食物繊維がとれるだけでなく、色合いもきれいになります。



さつまいもの選び方

・皮にツヤがあり、傷やデコボコが少ないもの
・毛穴が深く、ひげ根がしっかりしているものは避けましょう。

- ・繊維質が多くて食べにくいとされています。

さつまいもの栄養

さつまいもは芋類の中で
ビタミンCと**食物繊維**の含有量が**トップクラス**！

糖質が多いので、カロリーにすると同量のじゃが芋よりもカロリーが高めですが、じゃが芋にはほとんど含まれない**カルシウム**を含むほか、肉質が黄色や赤のさつまいもには**β-カロテン**も含まれるなど栄養価が高いです。

さつまいもの
キャラメルガレット

Point

旬の味覚

洋風

普通

72
Kcal塩分
0.0g調理
時間
20分

●材料（直径18センチのフライパン2枚分）

- ・さつまいも … 中1本(200g)
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・水 … 大さじ1
- ・グラニュー糖 … 大さじ1
- ・バター … 大さじ1

●作り方

- ① さつまいもは、皮つきのまましっかり洗い、スライサーでせん切りにする。
- ② かたくり粉を全体にまぶし、水を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターの半量を溶かし、②の半量を加えて広げる。弱めの中火でじっくり焼き、片面に焼き色がついたら裏返す。
- ④ 両面焼き色がついたら、表面にグラニュー糖の半量をふり、裏返してキャラメル状になるまで2分程焼く。
- ⑤ キャラメル状になった面を上にして、放射状に6つに切り分ける。(同様にもう一枚焼く)

★体に優しいポイント★

パリパリのキャラメルが香ばしい、さつまいものガレットです。さつまいものやさしい甘みと、キャラメルの香ばしい甘みがよくマッチします。

季節をもっと楽しく! ★1月10ページ★

年明けうどん

主食

年明けうどんは純白のうどんに紅(あか)い具材をのせ、紅白にしたおめでたいうどんを年の初めに食べて、1年の幸せを願うものです。年明けうどんは元旦から15日までに食べるようにします。うどんは太くて長いので、古来から長寿を願う食材のひとつでした。

赤い食材は好きなもので構いませんので、下記の食材を参考にしてみてくださいね。

今回は赤い食材のひとつである、梅干を使ったうどんをご紹介します。

◆ オススメの赤い食材 ◆

- ・梅干
- ・かまぼこ
- ・金時にんじん
- ・えびの天ぷら
- ・たこ
- ・紅しょうが



知っ得ポイント!

梅のすっぱさの素であり、主成分での『クエン酸』は、エネルギー代謝を高め、疲労回復に役立ちます。疲れがたまりがちなこの時期に最適な食材です。

ほかにも余分なナトリウムを排出し、むくみを予防するカリウム、血流をよくするビタミンEなどが含まれています。

お家にある食材で簡単に出来るから、夜食にもいいね! 胃の負担にならないように、うどんを半玉から1/3玉程度に減らしましょう。



ねぎと梅のおぼろうどん

Point

年明け
うどん

和風

簡単

309
Kcal塩分
7.0g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・冷凍うどん … 2個
- ・長ねぎ … 1本
- ・梅干し … 2個
- ・おぼろ昆布 … たっぷり2つかみ

(A)

- ・だし … 4カップ
- ・酒 … 大さじ2
- ・薄口しょうゆ … 小さじ1強
- ・塩 … 小さじ1強
- ・黒七味 … お好みで

●作り方

- ① 長ねぎは、白い部分は3cm長さに切って縦に4つ割にする。青葉は斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせたら、ねぎ(白い部分)も加えて好みの硬さに煮る。
- ③ 器に熱湯で解凍したうどんを盛り、②を注いで、梅干し、おぼろ昆布、ねぎ(青葉)をのせて、黒七味をふる。

★体に優しいポイント★

ねぎさえあれば、家にあるストック品で思い立って作れます。冷凍麺は、外はもちもち中はシコシコで理想の水分量を保つためにのびにくいので、シンプルなメニューでは特に美味しさが際立ちます。

季節をもっと楽しく！★1月11ページ★

1月3日はとろろを食べよう

主食

1月3日は、三日とろろ

1月3日の『三日とろろ』とは、とろろ汁を食べて長寿や健康を祈願する日です。

とろろの元となる山芋にはデンプンの消化を助けてくれる『ジアスターゼ』という消化酵素が含まれています。麦飯にとろろをかけて食べるのは、山芋の消化酵素のはたらきを利用した、先人の知恵といえそうですね。

年末年始のごちそうで疲れた胃を休ませるのにも適しています。

山芋の皮をむくときに手がかゆくなってしまふ人は、手に酢や塩をつけてからむくとかゆみが抑えられますよ！



山芋の保存方法

山芋は乾燥に注意！

丸ごとの場合は新聞紙に包んで、冷暗所に保存します。カットした場合は切り口をラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。

 知っ得ポイント！

消化酵素のジアスターゼは熱にあまり強くありません。消化を助けるのはたらきに期待したい場合は、なるべく加熱しないで食べましょう。とろろに加えるだし汁も冷ましておくとよいですね。

また、おろし方にも一工夫が必要です。目の細かいおろし器やすり鉢を使い、なめらかにすりおろすと、より酵素のはたらきがよくなります。

梅めかぶの
とろろごはん

Point

三日とろろ

和風

簡単

356
Kcal塩分
1.9g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・長芋 … 100g
- ・めかぶ … 50g
- ・めかぶのたれ … 適量
- ・梅干し(梅肉) … 10g
- ・白すりごま … 小さじ2
- ・玄米ごはん … 360g



●作り方

- ① 長芋はすりおろし、めかぶとめかぶのたれ、細かくちぎった梅干し、ごまを混ぜ合わせる。
- ② 茶碗に玄米ごはんを盛り、①をかけたら出来上がり！

★体に優しいポイント★

長芋とめかぶのねばとろ食感で、玄米ごはんが食べやすくなります。玄米ごはんが苦手な場合は、玄米と白米を混ぜ合わせたり、雑穀ご飯や麦ごはんにして、食物繊維の摂取量を増やしましょう。

季節をもっと楽しく！★1月12ページ★

三日とろろのとろろ活用

副菜

11ページで三日とろろに合わせて、『梅めかぶのとろろごはん』をご紹介しましたが、このページではとろろを活用した副菜メニューをご紹介します。ゆでたブロッコリーにかけるだけですが、ブロッコリーにとろろが絡まり、味わい深い1品になります。とろろに加える練りゴマがコクとビタミンEをプラスします。

今回ご紹介するレシピに使うブロッコリーは、**ビタミンC**や体内で**ビタミンA**に変わる**β-カロテン**が含まれています。ブロッコリーは茎も食べられるので、丸ごと楽しみたいですね！茎は表面の皮を皮むき器などでむき、薄切りにしてから調理すると、口当たりよくいただけます。



疲れがたまりやすい時期なので、胃を休ませながらも、しっかり栄養素は補給したいですね。

ブロッコリーの豆知識



ブロッコリーの選び方

- ・つぼみが密集していて、濃い緑色のもの
- ・根元の切り口に変色がなく、みずみずしいもの

ブロッコリーの調理方法

ブロッコリーは小房に分けてからゆでましょう。ゆでた後に水にさらすと水っぽくなるので、ざるにあげて冷まします。新鮮なものはつぼみが密集していて洗にくいので、たっぷりの水につけて振り洗いをしましょう。

ビタミンACE(エース)が活躍！
風邪対策にも最適だね♪



ブロッコリーのごま山かけ

Point

旬の味覚

和風

簡単

86
Kcal塩分
0.9g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・ブロッコリー … 120g
- ・山芋 … 80g
- ・練りごま … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・いり黒ごま … 少々

●作り方

- ①ブロッコリーは根元を切って小房に切り分け、ゆでておく。
- ②山芋はすり鉢ですりおろし、練りごまを加えてすりこぎですり合わせる。
- ③器にブロッコリーを盛り、上から②のをのせ、しょうゆ、ごまをかける。

★体に優しいポイント★

ビタミン&ミネラルたっぷりの優等生おかずです。やまいもと練りごまはなめらかに混ぜて召し上がれ。彩りもキレイな1品です。

季節をもっと楽しく！★1月13ページ★

納豆を食べて元気にスタート！

副菜

1月6日は『納豆の年取り』です。納豆の年取りとは納豆を食べて一年を病気にならず元気に過ごせることを願う行事です。納豆汁を食べる地域もあります。納豆には血栓予防にはたらく、**血栓溶解酵素の「ナットウキナーゼ」**が含まれます。血栓予防には、血栓が生成されやすい明け方の前、つまり夕食に食べるのがおすすめです。ナットウキナーゼは、加熱によってその働きが失われます。煮込んだり炒めたり、揚げたりしないで、**そのまま食べるのが一番**おすすめです。

納豆は、大豆から作られるので主菜の仲間になります。小鉢などに入っていて野菜のおかずと思われるがちですが、肉や魚と同じたんぱく質の多い主菜なのです。「**大豆は畑のお肉**」と呼ばれているので同じと覚えてくださいね。

納豆ブラザーズ

せりの豆知識

せりの選び方

- ・きれいな緑色で葉っぱが乾燥していないもの
- ・香りの強いもの

せりの保存方法

乾燥を防ぐため、ぬらしたキッチンペーパーや新聞紙に包んでおきましょう。冷蔵庫の野菜室に、葉を上にして、立てて保存します。



知っ得ポイント！

納豆は、要冷蔵商品です。常温で保存すると、納豆菌が繁殖し過ぎて、アンモニア臭が強くなり風味が損なわれます。もしも、賞味期限内に食べきれない場合は、買った**パックのまま冷凍庫に保存**して、食べる前日に冷蔵庫に移して解凍がおすすめです。

大根とせりの納豆あえ

Point

納豆
プラス1

和風

簡単

72
Kcal塩分
0.9g調理
時間
5分

●材料（2人分）

- ・大根のしょうゆ漬け … 1/4量
- ・せり … 1/2束
- ・ひき割り納豆 … 1パック
- ・しょうゆ … 小さじ1

●作り方

- ① 大根のしょうゆ漬けは汁けをきり、薄切りにする。
- ② せりは根を切り除き、塩少量(分量外)を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けを絞り、3cm長さに切る。
- ③ ①、②、納豆を合わせ、しょうゆを加えて混ぜる。

《大根のしょうゆ漬けの作り方》

大根(1/2本)は皮をむいて縦4等分に切る。ジッパーつきポリ袋または密封容器に入れ、しょうゆ(1/3カップ)と酒(大2/3)を注ぐ。冷蔵庫に入れ、ときどき上下を返し、味がなじむまで2日ほどおく。

★体に優しいポイント★

混ぜるだけでつくることが出来る手軽さがうれしいですね！あと1品ほしいときに重宝します。大根のしょうゆ漬けは常備菜としても活躍します。ぜひ活用してみてくださいね！

季節をもっと楽しく! ★1月14ページ★

1月10日は「明太子の日」

明太子のおはなし

1月10日は『明太子の日』です。この日とは別に12月12日も明太子の日となっています。

明太子もたらこもたら科の魚のスケトウダラの卵巣を使っています。たらこは卵巣を塩漬けにしており、明太子は唐辛子や調味液でじっくり漬け込んでいます。

明太子はしっかりと味がついているため、ごはんのおともはもちろんですが、スパゲティや和えものなど活躍の場は様々です。

マヨネーズと合わせてディップにしたり、ポテトサラダに組み合わせたりといったアレンジもありますが、今回は明太子の風味を生かした、グラタンをご紹介します。和風テイストで楽しむグラタンもよいですね!

明太子が大量に手に入ったときや、食べきれないときは冷凍保存がオススメです。明太子を冷凍保存する際は、ひと腹ずつラップに包み、保存袋に入れて保存します。解凍する際は、冷蔵庫に移し一晩かけて解凍するようにしましょう。

サクッ! ふわッ!
ベジグラタン

■ 作り方

- ① 厚揚げは手でちぎり、パプリカは型抜きし、しめじは石づきを切り小房に分ける。
- ② 長いもは皮をむいてポリエチレン袋に入れ、麺棒で叩き、卵・粉チーズ・明太子を混ぜて耐熱皿に入れる。
- ③ ①をのせ、チーズをかけて250℃くらいの高温のオーブンで約20分焼き、表面がこんがり焼き色がついてきたら、出来上がり。
※「おろしのたれ」をかけてお召し上がりください。

■ 材料 (4~5人分(グラタン皿15×25cm))

- ・長いも … 20cm×2本
- ・卵 … 2個
- ・粉チーズ … 大さじ2
- ・辛子明太子(薄皮を取り除く) … 1腹
- ・厚揚げ … 2枚(約400g)
- ・パプリカ(赤・黄) … 各1/2個
- ・しめじ … 1パック
- ・ピザ用チーズ … 適量
- ・エバラおろしのたれ … 適量
- ・パセリ(みじん切り) … 適宜



野菜たっぷりだから、
1月31日の『愛菜の日』にも
いいね!



季節をもっと楽しく! ★1月15ページ★

成人式のお祝い

主菜

1/2成人式もお祝いしましょう

今年の成人の日は1月11日です。

本来は1月15日でしたが、現在は1月の第二月曜日となっています。成人のお祝いが行われるようになったのは、第二次世界大戦が終わった直後の1946年で、埼玉県の新市ではじめて行われました。戦後の辛い状況の中でも将来を担う若者が一生懸命生きていけるよう激励するために行われました。今でもこの慣習は続いています。

本来成人の日は20歳になり、大人への第一歩を踏み出した青年のお祝いをする日ですが、『1/2成人式』のお祝いもいかがでしょうか。20歳の2分の1なので、10歳のお子さんのお祝いです。成人までちょうど半分のこの歳に、今までの人生を振り返り、将来への目標を立てるよい機会になるのではないのでしょうか。

今回はホットプレートの定番メニューのひとつである、お好み焼きをご紹介します。生地を小さく焼き、上に好きな具材をのせるので、『選択する』『組み合わせる』という力も身につきますね!

ミニバラエティ
お好み焼き

■ 作り方

- ① お好み焼粉、卵、水をダマのないように泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② キャベツを粗みじんに切って①に加えて混ぜ、直径12cm位の小さめのお好み焼きを作る。(約12枚出来る。)
- ③ 水菜はざく切り、万能ねぎは小口に切る。
- ④ ③、ツナ、スイートコーン、絹ごし豆腐、鮭フレークをそれぞれ盛り付け、お好みの調味料をお好み焼きに添える。お好きなトッピング、調味料をかけていただく。

■ 材料 (4人分)

- ・お好み焼粉 … 300g
- ・卵 … 4個
- ・水 … 360g
- ・キャベツ … 500g
- ・ツナ … 1缶
- ・スイートコーン … 1缶
- ・絹ごし豆腐 … 1丁
- ・鮭フレーク … 適量
- ・白菜キムチ … 適量
- ・水菜 … 適量
- ・万能ねぎ … 適量
- ・お好みソース、ケチャップ、おろしポン酢、マヨネーズ … 適量

好きな具材でオリジナルお好み焼きを作って楽しみましょう! 組み合わせを考えるのも食育になりますね。



季節をもっと楽しく！ ★1月16ページ★

余ったお餅を大活用！

1月11日は鏡開きです。地方によっては15日、20日に行うところもありますが、11日が一般的です。

そもそも新年の行事は、新年の神様である『年神様』をおもてなしするために行われます。その中でも鏡餅は年神様が正月にいらしたときの依り代、つまり年神様の居場所となります。お供えし、依り代となった鏡餅には年神様の御霊(みたま)が宿ります。年神様の力が宿ったお餅をいただくことで、力を授けてもらいます。刃物を使わず木づちで叩いて割りますが、これは刃物が切腹を連想させるためだそうです。また、『割る』ということばも縁起が悪いので、末広がりを表す『開く』を使うようになりました。

ちなみに鏡餅が二段重ねになっているのは人付き合いに加えて、長寿についても、年神様に「どうか重ね重ねお願いします」と祈るためです。

今回は鏡餅にちなみ、お餅を使ったレシピをご紹介します。ご紹介するおかきのほかに、グラタンの具として使ったり、スープやお吸い物などに入れたりしてもよいですね！和風だけではなく、中華や洋風メニューとも相性抜群です。

昔から、もちを使った和菓子がたくさんあるように、もちはスイーツ作りにも活用できます。クレープや春巻きの皮で包んだり、大福の皮の代わりに使えますよ。



黄金おかき

■ 作り方

- ① 餅は8等分に切る。
- ② 耐熱皿にのせ、クッキングシートを広げ、①を広げてのせる。
- ③ ラップをせず、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、熱いうちに「黄金の味」をからませて、出来上がり。

※クッキングシートは放射線状に3回折り、餅同士がくっつかないようにする。

■ 材料 (8個分)

- ・切り餅 …… 1個
- ・エバラ黄金の味 …… 大さじ1



しょうゆやめんつゆ、塩などほかの味付けを楽しんでもよいですね！青海苔やかっお節などのトッピングでも楽しめます♪



季節をもっと楽しく！ ★1月17ページ★

新年のしっかり朝食

主菜

朝食をきちんと食べよう

いつもの朝食にプラス1！

トーストだけでは栄養が偏りがちなので、トーストにチーズやハム、野菜をのせて焼くだけでバランスがよくなります。ほかにも、シリアルには牛乳やヨーグルト、果物をまぜるとよいですね！

少しの工夫で朝の支度を簡単に！

前日に下準備をしておくと、朝の時短につながります。多めに作っておいて一食ずつラップに包んだり、保存袋などに入れて冷凍しておいても便利です。そのほかにも、そのまま食べることができる果物やマトなどの野菜を準備しておくといでしょう。

『朝・昼・夕』の3回の規則正しい食事は、1日のリズムを守り、1日に必要な栄養素を充足させるためにとても重要です。特に朝食は午前中の活動のためのエネルギー源が補給されるので、重要です。朝は脳がエネルギー不足になっているので、**脳のエネルギー源である糖質**をしっかり補給しましょう。また、朝食をとることにより体温があがるので、1日の活動への**ウォーミングアップ**にもなります。

新年を気持ちよくスタートさせるためにも、日頃の食習慣を見直してみましょう。

今回は忙しい朝でも簡単に用意することの出来るメニューをご紹介します。食材は前日のうちに準備しておくといでしょう！

ロールサンド
(ツナコーン)

Point

朝食応援

洋風

簡単

137
Kcal塩分
0.6g調理
時間
5分

●材料 (2個分)

- ・ツナ(水煮缶) ... 60g
- ・コーン(ドライ缶) ... 大さじ1
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・マヨネーズ ... 小さじ1
- ・こしょう ... 少々
- ・サラダ菜 ... 2枚
- ・ロールパン ... 2個(60g)

●作り方

- ① ツナはペーパータオルの上にとり出して缶汁をきり、細かくほぐす。
- ② ボウルにツナ、コーン、レモン汁、マヨネーズ、こしょうを合わせてよく混ぜる。
- ③ パンに切り目を入れてサラダ菜を1枚ずつ敷き、②を半分ずつはさむ。

★体に優しいポイント★

定番のツナサンドにコーンを加え、シャキシャキの食感をプラスします。ツナの水けをよくきって、具が水っぽくなるのを防ぎます。

季節をもっと楽しく! ★1月18ページ★

ヨーグルトを食べよう

もう1品



牛乳飲むとおなかゴロゴロしちゃう…。でも、カルシウムは補給したいなあ

牛乳を飲むとおなかゴロゴロするのは、**乳糖不耐症**といって、牛乳の成分である乳糖を分解するラクターゼという酵素が少なかったり、働きが弱いために起こります。牛乳を乳酸菌で発酵させたヨーグルトは、この発酵過程で乳糖の一部が分解されるので、**おなかゴロゴロしにくい**と言われています。ヨーグルトには、丈夫な骨や歯をつくる**カルシウム**、脂質の代謝を促し、細胞の成長に欠かせない**ビタミンB2**などが含まれます。

今回はヨーグルトにピッタリのにんじんを使ったジャムをご紹介します。この時期のにんじんは雪の下で甘さを蓄えているので、ジャムにオススメです。



ヨーグルトのひみつ



「脂肪0」のヨーグルトってどういうこと?

「脂肪0」というのは、栄養表示基準にもとづいて記載されています。栄養表示基準では、**100gあたり、脂質が0.5g未満**であれば「脂肪0」の表示が認められています。ちなみに、プレーンヨーグルトは100gあたり、脂質3.0g(*)です。

ヨーグルトから出てきた水分、どうするのがいい?

ヨーグルトを保存していると、表面に水分が出てくる場合があります。これは、**乳清(ホエー)**といって、**たんぱく質、乳糖、ビタミン、ミネラル**などが含まれているので、捨ててしまうのはもったいない! ヨーグルトに混ぜ込んで食べましょう。

(*参照:五訂増補日本食品標準成分表)

オレンジキャロットジャム
ヨーグルト

Point

にんじん
活用

洋風

簡単

78
Kcal塩分
0.1g調理
時間
10分

●材料 (4回分)

- ・にんじん … 1/2本
- ・オレンジの実 … 40g
- ・オレンジジュース … 1/4カップ
- ・レモン汁 … 小さじ2
- ・低カロリー甘味料 … 小さじ1/2
- ・プレーンヨーグルト … 400g

●作り方

- ① にんじんはすりおろし、オレンジの実は薄皮をむいてざく切りにし、耐熱性ボウルに入れ、オレンジジュース、レモン汁、低カロリー甘味料を加える。
- ② ラップをふわっとして電子レンジで2分加熱し、ラップをはずしてさらに1分加熱する。
- ③ プレーンヨーグルトにかけて食べる。

★体に優しいポイント★

オレンジの酸味とにんじんの自然な甘みがヨーグルトとよく合います。パンやクラッカーにのせてもおいしくいただけます。

季節をもっと楽しく! ★1月19ページ★

受験生応援①

主食

夜も頑張って勉強していると、どうしてもお腹がすいてきちゃうなあ...夜食にオススメのメニューはあるのかな?

基本は『朝・昼・夕』の3回食です。この3回食を食べたうえで、お腹がすいて勉強に支障が出る場合に夜食を食べるようにしましょう。

夜食には消化のよい炭水化物を含む食材がよく、おかゆや雑炊、片手で食べられるおにぎりがオススメです。炭水化物に含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。

今回は受験生を応援するお母さんのためにも、作り置き出来るメニューをご紹介します。

虎の巻

夜食のこころえ

胃の負担になるものは避けるべし

夜食はとりすぎると胃の負担にもなり、朝食の欠食にもつながります。200~300kcal程度の消化のよいものにしましょう。

脂肪の多い食事は避けるべし

夜になると副交感神経が優位になり、からだは『おやすみモード』になるため、からだは脂肪を蓄積するように働きます。肥満の原因にもつながるので、夜食には脂肪の多い食事は避けるようにしましょう。

適度な休憩で脳をリフレッシュすべし

栄養満点ひじきごはん

Point

朝食応援

和風

簡単



247
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
40分

●材料 (8~10食分)

- ・芽ひじき(乾) ... 20g
- ・にんじん ... 1/3本(50g)
- ・米 ... 3合

(A)

- ・しょうゆ ... 大さじ2
- ・みりん ... 大さじ1 1/2
- ・塩 ... 小さじ1
- ・水 ... 適量
- ・昆布 ... 10cm程度
- ・あさり(水煮) ... 30g
- ・大豆(水煮) ... 100g
- ・かぶの茎(葉) ... 100g
- ・かつお節 ... 10g

●作り方

- ① ひじきは30分~1時間水で戻し、もみ洗いして水けを絞る。にんじんは2cmのせん切りにする。
- ② 洗って水けを切った米、Aを炊飯器に合わせ、3合の目盛り線まで水を加え、軽く混ぜる。
- ③ 昆布をはさみで細切りにし、①のひじき、にんじん、あさり、大豆を2の上のせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、細かく切ったかぶの茎とかつお節を加え、5分程蒸らして出来上がり!

※ 1食分ずつ小分けにして冷凍しておくとお便利です。

★体に優しいポイント★

具たくさんでビタミン、ミネラルたっぷりの炊き込みごはんです。かぶの茎(葉)がなければ、小松菜の茎でもOKです。1度に炊いて1食分ずつ冷凍しておけば、いつでも栄養満点!

季節をもっと楽しく! ★1月20ページ★

受験生応援②

主菜

勉強頑張ったけど、試験に合格できるか心配...緊張するよー!



まずは大きく深呼吸しよう! しっかり頑張ったあとは、『げんかつぎ』で勇気を手に入れよう。今回はお弁当にも最適なカツをご紹介しますよ。『勝つ』とかけた『カツ』を食べて頑張ろう! (お母さんからお弁当でエールというのも素敵ですね!) 試験合格や資格取得のために一生懸命頑張った経験は今後の人生に役立つ

はず! 自信を持ってのぞもう。ベストを尽くせるように、しっかり休息をとり、**体調を整えることも大切だよ!**



虎の巻式

げんかつぎの術



- ・かつ ・ 勝つ
- ・ウイナー ・ 勝者(Winner ウイナー)
- ・カルボナーラ ・ 受かるほなーら
- ・たこ焼き ・ オクトパス(置くとパス)
- ・ネバーギブアップ ・ ねばねば食材
(納豆、おくら、山芋、めかぶ、なめこなど)
- ・カルビ ・ 受かるび
- ・カレー ・ 受かれー
- ・たぬきうどん ・ 他を抜く

くるくる絶対カツ

Point

受験生
応援

和風

普通



207
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
20分

●材料 (3人分(各2個))

- ・豚もも薄切り ... 6枚(120g)
- ・塩、こしょう ... 各少々
- ・にんじん ... 15g
- ・ピーマン ... 1/2個
- ・長ねぎ ... 10cm
- ・青じそ ... 2枚
- ・梅肉 ... 8g
- ・小麦粉 ... 大さじ3 1/2
- ・水 ... 大さじ4
- ・パン粉(乾燥) ... 25g
- ・揚げ油 ... 適量
- ・ソース ... 適量

●作り方

- ① 豚肉を1枚ずつ広げ、軽く塩、こしょうをふる。
- ② にんじんとピーマンのせん切り、長さを半分にした長ねぎ、青じそと梅肉をそれぞれ2個ずつ巻く。
- ③ ②に小麦粉(大さじ1)をふり、小麦粉(大さじ2 1/2)と水で溶いたものをつけ、パン粉をまぶす。
- ④ 170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 冷ましてから半分に切り、楊枝に刺す。

★体に優しいポイント★

ゲン担ぎに、カツははずせませんが、お弁当のおかずにかつは重過ぎる...という方にオススメです。薄切り肉を使って、食べやすいロールカツはいかがでしょう? 野菜を巻き込んで彩りも鮮やかに!

季節をもっと楽しく! ★1月21ページ★

冬太り脱出!?!スープ

もう1品

年末年始、ごちそうを食べたし、こたつで過ごしていたら、体重計にのってびっくり! 春に向けてダイエットだ!!

規則正しい生活を送って、3食食べることは大切です!

油を全くとらない、ご飯やパンなどを全く食べない、肉や魚を全く食べないのはいずれもバランスが悪くなり、体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。代謝が悪くなってやせにくい体になる可能性もあるので気をつけましょう。

ひと月に1~2kg減らすくらいのペースが無理なく長続きますよ。右を参考に見てみてくださいね!

ダイエットのための調理ポイント

ダイエットのためにはカロリーをコントロールをすること、ボリュームアップや食事の満足感を高めることがポイントです。

ボリュームアップのポイント!

今回ご紹介するような汁ものメニューは野菜などたくさんの食材をとることができ、水分でお腹の満足感にもつながります。きのこ類や海藻類、比較的カロリーの低い白身魚や鶏ささみなどを活用するとよいですね。

満足感アップのポイント!

材料を大きく切ると料理のボリュームが増え、見た目の満足感がアップします。また、噛む回数も増えるので食べた満足感があり、食べすぎ防止につながりますよ! 海藻、竹の子、ごぼうなどの根菜類など、噛みごたえのある食材をメニューに取り入れるのもよいですね。

白菜とえのきの寒天スープ

Point

旬の味覚

和風

簡単



29 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

- ・白菜 ... 150g
- ・えのきだけ ... 80g
- ・糸寒天 ... 3g
- ・だし ... 2カップ
- ・塩昆布 ... 5g
- ・三つ葉 ... 少々
- ・ごま ... 少々

●作り方

- ① 白菜はざく切り、えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 鍋にだしと塩昆布、えのきを入れ火にかけ、沸騰したら白菜を加える。しんなりしたら火を止め、糸寒天、ざく切りにした三つ葉を加える。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

★体に優しいポイント★

低カロリーの白菜とえのきから、食物繊維がたっぷりとれる脱メタボスープです。糸寒天は煮ると溶けてしまうので、火を止めてから加えましょう。うまみが出る塩昆布だけで味付けするのもポイントです。