

1 月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 正月 
2	3 三日とろろ 	4	5	6 納豆のお年取り 	7 七草	8
9	10 成人の日 明太子の日 	11 鏡開き 	12	13	14	15 小正月
16	17 おむすびの日 冬土用入り	18	19	20 大寒 	21	22 カレーの日
23	24 冬土用 丑の日	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 愛菜の日					

今月の食材はコレ！

せり



せりのおいしい見分け方や
保存方法をご紹介します！
せりのおいしさを存分に
味わえるレシピもご紹介するので、
ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、七草とカレーの日の
おはなしをします。
カレーの日にちなんで、
スパイスカレーを紹介しますので、
おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！ ★1月 2ページ★

せり



せりの旬は、

12～4月

せりの選び方と保存方法

せりは、きれいな緑色で葉っぱが乾燥していないもの、香りの強いものを選びましょう。買ったその日のうちに食べきたいですが、余ってしまう場合は、乾燥を防ぐため、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包んでおきましょう。冷蔵庫の野菜室で葉を上にして立てて保存するのがおすすめです。

牛肉と大根とせりの
すき焼き風煮

調理時間

15分

エネルギー

248kcal

塩分

1.6g

材料（2人分）

・大根	200g
・牛もも赤身薄切り	160g
・しょうゆ	小さじ1 1/2
・砂糖	小さじ1/2
・せり	40g
・植物油	小さじ1

(A)

・だし	1/4カップ
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1



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 大根は長さ4～5cmの太めのせん切り、せりは長さ4cmに切る。
- 2 牛肉は一口大に切って、しょうゆ、砂糖で下味をつける。
- 3 なべに油を熱し、大根がしんなりするまで炒めたら、(A)の煮汁を加えて煮立てる。2を加えてさらに煮立ったら火を弱め、時々混ぜながら15分炒り煮する。仕上げにせりを加えさっと煮る。

季節をもっと楽しく！★1月3ページ★

せりに含まれる栄養素

せり



せりには、抗酸化作用があるβ-カロテンやビタミンCなどが含まれています。また、鉄や丈夫な骨づくりに大切なカルシウムの他、マグネシウムや亜鉛、銅などのミネラルも含んでいます。このように様々な栄養素をバランスよく含んでいるのもせりの特徴。せりといえば香りが特徴的ですが、食欲増進作用も期待できます。鮮度が落ちると香りも落ちるので、新鮮なうちに食べきましょう。

せりかき鍋

調理時間

10分

エネルギー

138kcal

塩分

2.5g



材料（2人分）

・せり	1束
・かき	200g
・油揚げ	1枚
(A)	
┌・昆布だし	3カップ
└・酒	大さじ3
└・塩	小さじ1
└・しょうゆ	小さじ1
・ゆずこしょう	適宜

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 せりは、水に浸してシャキッとさせ、根を切り落として長さ5cmに切る。
- 2 かきは、粗塩小さじ1/2(分量外)をふって軽く混ぜ、ざるにとって手早く水洗いする。
- 3 油揚げは、ゆでて油抜きし、縦半分に切って細切りにする。
- 4 土鍋に(A)を煮立て、3を加えて4～5分煮込む。
1、2を加え、火が通ったらお好みでゆずこしょうをつけていただく。

季節をもっと楽しく！★1月4ページ★

今月の食育のおはなし

1/7(金)
七草

1月7日に食べられる七草粥。お粥に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」といった春の七草を入れて、**無病息災や健康長寿**を願ったり、お正月のご馳走で**疲れた胃を休める**など様々な理由で食べられています。最近では、お粥だけではなく鍋やしゃぶしゃぶなど七草を使った様々なレシピがありますので、いろいろな食べ方で楽しんでみてくださいね。

1/22(土)
カレーの日

カレーの日は、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。最近では、スパイスにこだわった**スパイスカレーがブーム**になっています。スパイスは、**漢方薬**として使われているものも多く、それぞれ**健康への効果**が期待できると言われています。複数のスパイスがミックスされた市販の「カレー粉」などを使って、手軽につくすることもできますので、ぜひ挑戦してみてくださいね。今回は、手軽に挑戦できる本格的なスパイスカレーのレシピを紹介します。

スパイスカレー



おいしいレシピ

材料 (6皿分)

・鶏もも肉(一口大)	2枚(約500g)
・たまねぎ(みじん切り)	大2個
・にんにく(みじん切り)	1かけ
・生姜(みじん切り)	1かけ
・トマト缶(カットタイプ)	1缶(約400g)
・クミンシード	大さじ1
・ローリエ	1枚
・ガラムマサラ	小さじ1
・エバラ横濱舶来亭カレーフレーク	1袋(180g)
・水	400ml
・サラダ油	適量

作り方

- 1 厚手の鍋に油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、一度取り出します。
- 2 鍋に再び油をひいて弱火にかけ、クミンシードとローリエを入れて焦がさないように炒め、香りが出てきたら、にんにく・生姜・たまねぎの順に加え、たまねぎがキツネ色になるまでよく炒めます。
- 3 1を戻し入れ、トマト缶と水を加え、弱火で約15分煮込みます。
- 4 一度火を止めて、「横濱舶来亭カレーフレーク」を加えてよく溶かし、時々かき混ぜながら弱火で約10分煮込み、仕上げにガラムマサラを加えます。



提供 エバラ食品工業株式会社