



12月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ビフィズス菌の日	みかんの日 				
8	9	10	11	12	13	14
		アロエ ヨーグルトの日		明太子の日 	ビタミンの日 	
15	16	17	18	19	20	21
					ブリの日 	冬至 
22	23	24	25	26	27	28
スープの日 はんぺんの日		クリスマスイブ 	クリスマス 			
29	30	31				
		大晦日 				

今月の旬食材のおはなし

小松菜



旬の期間
12～2月

- 〈選び方〉全体的に鮮やかな緑色で葉先が丸く肉厚で先端までピンと張りのあるものを選びましょう。また、茎が太くしっかりしているものほどしゃきとした噛み応えがあります。
- 〈保存方法〉さっと水洗いした後、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、食べやすいサイズにカットして、冷凍保存袋などに入れて冷凍庫へ。料理に使う時はそのまま袋から出して使えるので便利です。
- 〈栄養素〉カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などがバランスよく含まれているので栄養バランスが気になる方にはピッタリです！



季節をもっと楽しく！ ★12月2ページ★

今月のおすすめレシピ

小松菜と豚ひき肉の炒りそぼろ丼



調理時間
10分

エネルギー
481kcal

塩分
1.2g

ポイント

小松菜と豚肉のそぼろでビタミン満点の丼メニューです。ジューシーでコクのある豚ひき肉に、小松菜のシャキシャキ食感がアクセントになったそぼろです。シンプルな味付けは、ごはんとの相性もぴったり。

材料（2人分）

・小松菜	100g
・豚ひき肉	150g
・ごま油	小さじ1
・赤とうがらし	1/2本
(A)	
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2強
・砂糖(あれば三温糖)	小さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・ごはん	300g

作り方

- 1 小松菜は小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、豚ひき肉を加えてほぐし炒める。
- 3 2に1を加え、中火で炒め合わせる。小松菜に油がなじんだら(A)を加え弱めの中火で汁けがなくなるまで炒りつける。味をみて塩少々を加える。
- 4 丼に温かいごはんを盛り、3をのせる。



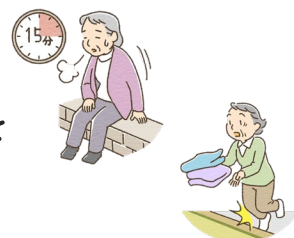
季節をもっと楽しく！ ★12月3ページ★

食育コラム

食生活で ロコモ対策

01 ロコモとは？

移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。



02 骨や筋肉のために毎日摂りたい食材

引用元：日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

毎日の食事で7点以上を目指そう！
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ	ぶら	適度な油脂分は細胞を作るのに必要	点
に	く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ	ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や	さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か	いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に			
い	も	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た	まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ	いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く	だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る：1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。			点

カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどもしっかり摂りましょう。

たんぱく質を多く含む食品[50g・60g/日]※1
※1内は1食分の量、数値はその含有量

鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	鯖 (1切れ) 16.5g	木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	鶏卵 (1個) 6.2g

カルシウムを多く含む食品[700~800g/日]※2

牛乳 (1カップ) 231mg	いわし (中2尾) 132mg	小松菜 (1/4束) 136mg	木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品[10~20μg/日]※2

鮭 (生/1切れ) 25.6μg	まいわし (生/2尾) 64.0μg	きくらげ (乾/2個) 1.7μg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

ビタミンKを多く含む食品[250~300μg/日]※2

納豆 (1パック) 300μg	ブロッコリー (生/3~4房) 112μg	ほうれん草 (生/1/4束) 162μg	抹茶 (小さじ1) 58μg

※1：日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性)
※2：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
資料：日本食品標準成分表2015年版参照



季節をもっと楽しく！ ★12月4ページ★

今月のおすすめレシピ

かぶと鮭のグラタン



調理時間

25分

エネルギー

387kcal

塩分

2.3g

ポイント

大きめに切ったかぶと鮭が印象的なグラタンです。鮭にはたんぱく質、牛乳やチーズにはカルシウムが含まれており、かぶのやさしい甘さに鮭や乳製品のコクがよく合います。

材料（2人分）

- ・かぶ 2個
- ・かぶの葉 適量
- ・生鮭 小2切れ(150g)
- ・塩、こしょう 各少々
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1・1/2
- ・小麦粉 大さじ1・1/2

(A)

- 〔水 2/3カップ
- ・スープの素(固形) 1/2個
- 〕牛乳 2/3カップ
- ・塩、こしょう 各少々
- ・ピザ用チーズ 60g

作り方

- 1 かぶは皮をむいて厚さ8mmの半月切りにし、やわらかくゆでる。かぶの葉はさっとゆでて水にとり、水けを絞って長さ3cmに切る。
- 2 鮭はひと口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、鮭の両面を焼いて別皿にとり出す。
- 4 なべに残りのオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を加え、弱めの中火で焦がさないように炒める。
- 5 粉っぽさがなくなったら、(A)を加えてなめらかに溶きのばし、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 キャセロールなどの耐熱皿にオリーブ油(分量外)を薄く塗り、5の1/3量を敷き、かぶとかぶの葉、鮭を盛り入れ、残りの5をかける。
- 7 チーズを散らし、200度のオーブンで約10～15分、こんがり焼き色がつくまで焼く。



季節をもっと楽しく！ ★12月5ページ★

今月のおすすめレシピ

しそ風味の黄金ポークジンジャー



エネルギー
281kcal

塩分
0.9g

たんぱく質
16.4g

ポイント

「黄金の味」と生姜、大葉の風味が食欲をそそり、低塩分でも高い満足感が得られる一品です。

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- 大葉 5枚
- 小麦粉 少々
- サラダ油 大さじ1/2

【合わせ調味料】

- エバラ黄金の味 大さじ1・1/2
- 生姜(千切り) 1/2かけ
- 生姜のしぼり汁 小さじ2

【付け合わせ】

- キャベツ(千切り) 2枚

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切りに、大葉は千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、たまねぎを加えて炒め合わせる。
- 3 【合わせ調味料】で味付けし、火を止めてから仕上げに大葉を加えて、出来上がり。
- 4 皿に盛り、キャベツを添える。

提供 エバラ食品工業株式会社

＜使用商品＞

エバラ「黄金の味 中辛」

