

1月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3 三日とろろ	4
5 	6	7 七草 	8 	9	10 明太子の日	11 
12	13 成人の日 	14	15	16	17 おむすびの日 	18
19	20 大寒 冬土用の丑 の日 	21	22 カレーの日 	23 アーモンドの日	24 	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 	 

今月の旬食材のおはなし

牡蠣



旬の期間
12～2月

〈選び方〉 殻付きの場合は貝の口が固く閉じていて、ずっしりとした重さを感じるもの、むき身の場合は身にツヤがあり、ふっくらして弾力があるものがおすすです。また、ふちの黒い部分が濃く、身の色は少し黄色が感じられる乳白色のものを選びましょう。

〈保存方法〉 出来るだけ早めに食べきりたいですが、どうしても保存する場合は、牡蠣を片栗粉や少量の塩または大根おろしなどでもみ洗いをして下茹でした後、しっかりと水気をふきとり、ラップや冷凍袋に包み冷凍しておきましょう。

〈栄養素〉 たんぱく質のほか、鉄や亜鉛、ビタミンB2、ビタミンB12などの栄養素が豊富に含まれています。

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

牡蠣のさっぱりガーリックオイル焼き



調理時間

20分

エネルギー

163kcal

塩分

1.5g

ポイント

レモン果汁を使用することで、さっぱりといただける牡蠣の唐揚げになります。また、にんにくも使用しているので、食欲がすすむ味付けです。

材料（4人分）

・牡蠣(むき身)	約20粒
・にんにく	1片
・ポッカレモン100	適量
・塩こしょう	適量
・小麦粉	適量
・ごま油	適量
・長ねぎ	1/2本

作り方

- 1 牡蠣は水洗いして、軽く水気を切り、ボウルに入れてポッカレモン100を振りかけ、全体になじませておく。
- 2 バット等の底の平らな容器にペーパータオルをしき、1の牡蠣を並べておく。
- 3 にんにくは半分に切り、長ねぎは小口切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- 4 2の牡蠣に、塩こしょうをして、小麦粉をつけておく。
- 5 フライパンに、ごま油と3のにんにくを入れて加熱し、4の牡蠣を入れて全体に焼き色を付ける。牡蠣に火が入ったら、塩こしょうで味を調べて器に盛り、3の長ねぎをのせ、ごま油をかけ、ポッカレモン100をかける。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」



季節をもっと楽しく！ ★1月3ページ★

今月の
食育コラム

植物性ミルク

植物性ミルクは、牛乳に比べてカロリーや脂質、コレステロールが控えめのものが多く、素材由来の栄養素が含まれておりヘルシーなのが特徴です。

今回は、代表的な植物性ミルクとそれぞれの特徴を紹介します。

植物性ミルクの種類と特徴

参考：マルサンアイ株式会社 HP掲載「自然の恵み、植物性ミルク」

豆乳

植物性たんぱく質が豊富で脂質、炭水化物のバランスがよく、大豆イソフラボン、ビタミンB1、葉酸、カリウム、マグネシウムなど各種成分も含んでいます。

〈特徴〉

- ・たんぱく質が多い
- ・大豆イソフラボンを含む
- ・ミネラルも多い

オーツミルク

オーツ麦の甘みと牛乳に似たクリーミーな味わいが特徴です。特徴的な栄養素としては、水溶性食物繊維のβ-グルカンが挙げられます。炭水化物が多いため、摂り過ぎには注意しましょう。

〈特徴〉

- ・カルシウムが多い
- ・たんぱく質が少ない
- ・炭水化物が多い



アーモンドミルク

アーモンドの香ばしい風味を楽しめて、カラダを元気にしてくれるビタミンEが含まれています。たんぱく質は少ないため、ダイエットをしている場合は、他の食材で補いましょう。

〈特徴〉

- ・ビタミンEが多い
- ・カロリーが低い
- ・たんぱく質が少ない

植物性ミルクで健康な体を

種類によって栄養素や特徴が異なり、目的に応じて摂取すると、より高い効果が期待できます。バランスの良い食事とあわせてぜひ取り入れてみてください。



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

豚肉といんげん豆の豆乳リゾット

調理時間
20分エネルギー
330kcal塩分
0.9g

ポイント

夕食にもおすすめのヘルシーごはん。
豆乳にはサポニン、レシチン、
イソフラボンなど大豆由来の成分が
含まれています。

材料（2人分）

・豚もも肉(かたまり)	50g
・白いんげん豆(水煮)	60g
・玉ねぎ	60g
・だし	1/4カップ
・豆乳	1カップ
・雑穀ごはん	200g
・しょうゆ	小さじ2
・クコの実	少々

作り方

- 1 豚もも肉はさいの目切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に1、だし、ゆでた白いんげん豆を入れ、豚肉に火が通るまで煮込む。
- 3 2に豆乳、洗って水けをきった雑穀ごはんを入れ、とろみがつくまで煮込み、しょうゆを入れて火を止める。
- 4 3を器に盛り、クコの実をのせる。

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

きつね巾着のみそ豆乳鍋

調理時間
25分エネルギー
655kcal塩分
2.9g

ポイント

豆乳みそベースのまろやかスープに、納豆巾着ともち巾着が入ったほっこり温まる鍋です。

材料（2人分）

- ・油揚げ(正方形) 4枚
- ・納豆 1パック
- ・切りもち 1個
- ・鶏もも肉 1枚
- ・豆腐 1/2丁
- ・しめじ 1パック
- ・水菜 1/2袋
- ・三つ葉 1袋

(A)

- ・丸の内タニタ食堂の減塩みそ 大さじ2・1/2
- ・和風だし(顆粒) 小さじ1
- ・豆乳 200cc
- ・熱湯 200cc

作り方

- 1 納豆巾着ともち巾着を作る。納豆は軽く混ぜ、もちは半分に切る。三つ葉は太めのものを4本選んでさっと熱湯にくぐらせる。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、切り込みを入れて袋状に開く。油揚げ2枚に半量ずつ納豆を詰めて三つ葉でしばって閉じる。残りの油揚げ2枚に同様にもちを詰めて閉じる。
- 2 鶏もも肉と豆腐は一口大に、三つ葉と水菜は長さ5cmに切る。しめじは小房に分ける。
- 3 鍋に(A)を入れて混ぜ合わせ、三つ葉と水菜以外の具材を並べ入れて火にかける。程よく煮えたら三つ葉と水菜を加えてひと煮立ちさせる。

〈使用商品〉

マルコム「丸の内タニタ食堂の減塩みそ」

