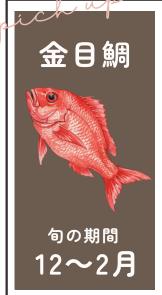
# § 12 December 今日は何の日?

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Jallo Janes	1 カレー南蛮 の日	2 ビフィズス 菌の日	3 みかん の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12 明太子 の日	13 ビタミン の日
14	15	16	17	18	19	20 ぶりの日
21	22 冬至	23	24 クリスマス イブ (*)	25 クリスマス	26	27
28	29	30	31 大晦日			

#### 今月の旬食材のおはなし



〈選び方〉サイズが大きいほど良質な脂がのっていておいしいと言われています。さらに体の表面にハリとツヤがあり、色鮮やかで、目にも潤いとふくらみがあるものがおすすめです。

〈保存方法〉新鮮なうちに早めに食べきっていただきたいですが、どうしても保存の必要がある場合は、キッチンペーパーでしっかりと表面の水気をふきとり、さらに金目鯛の全身にキッチンペーパーを巻いて、その上からラップでくるみ、冷凍バッグに入れるなどして、極力空気に触れないようにして冷凍保存してください。

〈栄養素〉たんぱく質がしっかり含まれています。加えて、 DHAやEPAなどの質の良い脂質も摂取できます。

## RecommendUSE

110.2



提供 株式会社Wellmira(ウェルミラ)

## 金目のねぎ蒸し

① 10分 @ 124<sub>kcal</sub> 意 1.0g

#### 材料(2人分)

- ・金目鯛 … 2切
- ・長ねぎ … 1/2本
- ・酒 … 小さじ2
- ・薄口しょうゆ … 小さじ2

### 作り方

- 1.長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2.耐熱皿に金目鯛、長ねぎの 順にのせ、酒、しょうゆを ふる。ふんわりとラップをし 電子レンジ(500W)で 3分30秒加熱する。

## ポイント

ねぎの香りが食欲をそそる、 電子レンジを利用した簡便 レシピです。

そのままならあっさりとした 味わい、お好みでごま油をかけ ると、香りとコクが増します。

今月の食育コラム

# 海源の魅力

現在、日本では約50種類の海藻が食用とされており、

海藻は、生息する水深と生育場所により特徴と色調に変化があらわれます。

特 徴・種 類

般財団法人 東京水産振興会 豊美おさかなミュージアム「そうだったのか!海藻Q&A」



代表的な褐藻類は、ワカメ、 コンブ、ヒジキ、モズクなど が挙げられます。光合成に よってラミナランという 多糖類を生成・貯蔵します。





#### 紅藻類(こうそうるい)

養殖海苔の代表的であるスサ ビノリやところてん、寒天の 材料となるマクサ(テングサ) などが挙げられます。





#### 緑藻類(りょくそうるい)

身近な食用種としては、アオ サ類、アオノリ類、ヒトエグ サ類があります。さらに、ク ビレズタ(海ぶどう)、ミル(海 松)などもあります。





## 栄養素 について

よく食べられるコンブとひじきに注目!含まれる栄養素についてご紹介。

## 三人所

骨を丈夫にする カル シウム

おなかに嬉しい食物繊維

などが含まれています。

参考:(株)くらこん「昆布講座 昆布の栄養」

## 心じき

骨を丈夫にする カルシウム おなかに嬉しい 食物繊維

維持する

骨の成長や強化、 🌄 🗂 큐 🗐 🖒 💪

相談してください。

**※栄養素を一度に多量に摂取することで病気のリスクが減ったり、より健康が増進したりすることはありません。** バランスの取れた食生活を心がけましょう。

copyright © ITOKU CO..LTD. all rights reserved





## Recommenduse

110.4



提供 株式会社くらこん

## 塩こんぶで 白菜と豚肉の重ね蒸し

順理時間 カロリー 塩分 ② 15分 ② 239kcal 富 2.5g



#### 材料(2人分)

- ・塩こんぶ … 20g
- ・豚肉(薄切り) ··· 150g
- · 白菜 … 1/4株(約500g)

#### 作り方

- 1.耐熱容器に白菜、塩こんぶ、 豚肉、白菜、塩こんぶ、 豚肉…と順に重ね、 一番上が白菜になるように する。
- 2.ラップをして電子レンジ 600Wで約5分加熱すれば 完成。

## ポイント

味付けは塩こんぶだけ! 電子レンジで作ることができる ため、忙しい年末のお助け メニューとしておすすめです。



## Recommendusi

No.5



提供 株式会社Wellmira(ウェルミラ)

## ひじきと ピーマンのナムル

① 15分 ◎ 50 kcal 🖥 0.7g

#### 材料(2人分)

- ・ひじき(乾) ··· 8g
- ・ピーマン … 3個
- ・長ねぎの みじん切り … 大さじ1/2

#### (A)

- ・ごま油 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1/3
- ・白すりごま … 小さじ1
- ・一味とうがらし … 少々

### 作り方

- 1.ひじきはさっと洗い水に 浸して戻す。 ピーマンはせん切りにする。
- 2.鍋に湯を沸かし、 1を3~5分程度ゆでて ざるにあげ、冷ます。
- 3.ボウルに2、長ねぎ、(A)を 入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

## ポイント

もう一品足りないときにおすすめ! からだに嬉しい低カロリーな副菜 です。