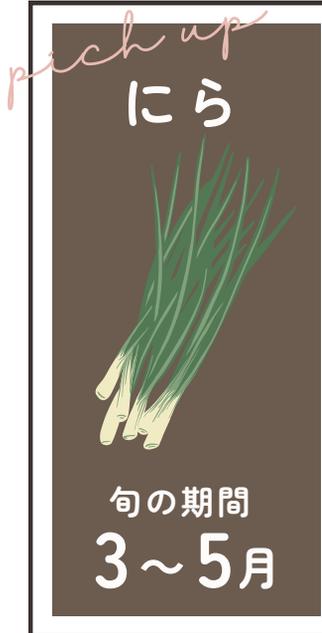




2026 **03** February 今日は何の日? No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 マヨネーズの日	2  ひなまつり	3	4	5	6	7 メンチカツの日
8 サバの日	9 雑穀の日	10 砂糖の日	11	12	13 サンドイッチの日	14 ホワイトデー 
15	16	17 彼岸入り	18	19	20 春分の日 	21
22	23 彼岸明け	24	25	26	27	28 焼肉開きの日
29	30	31 山菜の日				

今月の旬食材のおはなし



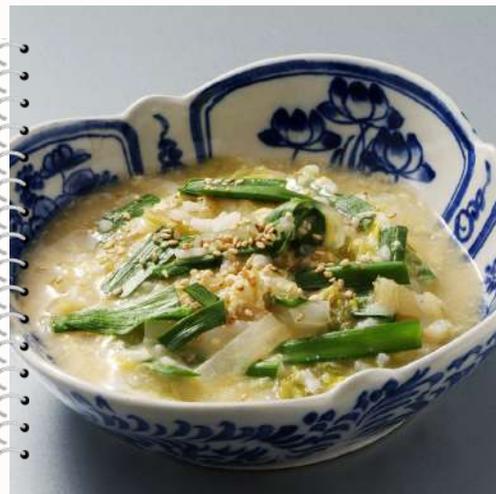
〈選び方〉全体が鮮やかな緑色でツヤがあり、葉先までピンと立っているものを選びましょう。また、葉の幅が広く肉厚なものは、味が濃く甘みも強いそうです。さらに、茎の切り口がみずみずしく、しっかりとしたハリがあるものがおすすめです。

〈保存方法〉使いやすいようカットしたものを冷凍バッグに詰めて冷凍庫への保存がおすすめです。特に解凍せずとも、使う時にはそのまま調理することができます。

〈栄養素〉βカロテン、ビタミンK、カリウムなど、様々な栄養素がぎゅっと詰まっています。「朝からスッキリしないなあ」と感じた時は、にらを食べてみるのもおすすめです。

Recommend レシピ

No.2



提供 株式会社Wellmira (ウエルミラ)

韓国風雑炊

調理時間



10分

カロリー



162kcal

塩分



0.6g

材料(2人分)

- ・ごはん … 120g
- ・キムチ … 30g
- ・大根 … 50g
- ・にら … 20g
- ・だし … 2カップ
- ・卵 … 1個
- ・白いりごま … 少々

ポイント

味付けはシンプルに、だしとキムチのみ。塩味が足りない時はお好みで塩少々を加えて味を調節してください。

作り方

- 1.キムチ、大根はせん切り、にらは長さ3cmに切る。
- 2.鍋にだしと大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 3.2に、にら、キムチ、ごはんを加えて1~2分煮た後、卵でとじる。
- 4.器に盛り、ごまを振る。



災害への備え

近年、地震・台風・大雨など様々な災害が発生しており、常に災害の危険にさらされています。

いつ何が起きてもいいように日頃から備えることが大切です。今回は、災害食についてご紹介します。



災害食をバランス良く備える

糖質・脂質

体を動かすエネルギー源になる食材

- ・米
- ・餅
- ・パン
- ・乾麺
- ・シリアル
- ・ビスケット
- など



たんぱく質

体をつくるもとになる食材

- ・肉(焼き鳥、コンビーフ)、魚(ツナ、鯖)等の缶詰やパウチ
- ・カレーや中華丼等のレトルト
- ・常温保存可能な豆腐や牛乳
- など



ビタミン・ミネラル・食物繊維

体の調子を整えてくれる食材

- ・野菜ジュース
- ・乾燥野菜
- ・野菜や果物の缶詰やパウチ
- ・ドライフルーツ
- など



普段から実践！家族で災害の日を作ろう

どこが不便かわかる

アルファ化米を食べたことがなければ、水(お湯)がないと食べられないことに気づきません。実際に食べてみてわかることがあります。

期限切れが防げる

定期的に食べる日があれば期限切れの心配はありません。食べ物だけではなく、水や防災用品の中身も忘れないようにチェックしておきましょう。

防災意識が高まる

家族みんなで防災について話をして、家族のルールを確認しておきましょう。災害食の日をきめておけば、食べながら家族で話ができます。

買物に行かずに済む

備蓄したものを食べるので、その日は買い物に出かけずに済みます。雨の日など「天候が悪かったら災害食を食べる日」と決めておくのもおすすめです。



Recommend レシピ

No.4



提供 伊藤食品株式会社

レンジで簡単！ さばじゃが

調理時間



15分

カロリー



232kcal

塩分



3.1g

材 料(2人分)

- ・ あいこちゃん
金のサバ味噌煮 … 1缶
- ・ じゃがいも … 中2個
- ・ 人参 … 1/3本
- ・ 玉ねぎ中玉 … 1/4個
- ・ 醤油 … 大さじ1・1/2
- ・ 酒 … 大さじ1

作り方

- 1.じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。人参も皮をむいて乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- 2.耐熱容器にじゃがいもと人参を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wで3分間加熱する。
- 3.2に玉ねぎも加え、2分間加熱する。
- 4.3に醤油、酒、サバ缶(缶汁ごと)を加え、さらに4分間加熱する。

ポイント

ローリングストックの活用
レシピです。電子レンジのみで
煮込みいらずのため、かんたん
に作ることができます。

使用商品

伊藤食品

あいこちゃん

金のサバ味噌煮 150g





ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.5



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

材料(2人分)

- ・無洗米 … 1合
- ・水 … 200ml
- ・ツナ缶(油をきる) … 小1缶
- ・芽ひじき(乾燥) … 大さじ1
- ・エバラプチッと鍋 寄せ鍋 … 1個
- ・小ねぎ(小口切り) … 適宜

ポイント

ポリ袋調理は災害時にもおすすめ！
長期保存できる食材を活用して、
おいしく「もしも」に備えましょう。

ポリ袋レシピ 炊き込みごはん

調理時間



40分+

カロリー



376kcal

塩分



2.5g

※調理時間以外の作業がある場合「+」が表示されます。

作り方

- 1.耐熱性のポリエチレン袋に米と水を入れ、30分程浸水させます。(時間外)
 - 2.1に、ツナ・ひじき・「プチッと鍋」を加え、袋の上からよくもんで混ぜ合わせます。
 - 3.しっかりと空気を抜いて袋をねじり、上部を固く結びます。
 - 4.鍋に湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷いて3を入れ、静かにぐつぐつするくらいの火加減で約30分加熱し、火を止めて約10分蒸らして、出来上がりです。
- ※災害時には、袋のまま盛付けると皿が汚れず、洗いものが出ないので水の節約になります。

使用商品

エバラ
プチッと鍋 寄せ鍋

