

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 成人の日 鏡開き	12 にんじんの日	13	14	15 小正月 いちごの日	16
17 冬の土用入り の日 冬の土用 丑の日	18	19	20 大寒 甘酒の日	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	27	28	29 冬土用 二の丑	30
31 愛菜の日						

今月の旬食材はコレ！

たら



たらのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
たらのおい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、お正月とアーモンドの日のおはなしをします。
今話題のアーモンドミルクを使ったメニューを紹介するので、美味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★

たら



たらの旬は

11～1月

たらの選び方と保存方法

たらの切り身は、真っ白いものより、ほのかなピンク色をしている方が新鮮です。そして、全体的に透明感があり、身に張りのある切り身を選びます。さらに、切り口の角が丸くなっているものは避け、切り口の角がしっかり立っているものを選びましょう。たらは鮮度が落ちるのが早いため、保存する際はすぐに下処理をしてください。軽く塩を振り、出てきた水分はキッチンペーパーなどで拭き取ります。切り身をキッチンペーパーでくるみ、さらにラップでくるんで冷蔵庫のチルド室などで保管しましょう。

たらと白菜のちり鍋

調理時間

10分

エネルギー

165kcal

塩分

2.4g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料（2人分）

・生たら	大2切れ
・白菜	1/4株
・生しいたけ	2個
・長ねぎ	2本
(A)	
〔・昆布（4×5cm）	2枚
・水	3カップ
・酒	大さじ2
・塩	ひとつまみ
・ポン酢またはすだちなど	各適量

作り方

- 1 たらはひと口大のぶつ切りにし、90度の湯にさつとくぐらせ手早く水洗いする。
- 2 白菜は5cm長さのざく切り、生しいたけは飾り包丁を入れ、ねぎは斜め切りにする。
- 3 土鍋に(A)を入れて人肌程度に温める。白菜を鍋のまわりに詰め込み、中央に1、しいたけ、ねぎを入れる。
- 4 中火にかけ、煮立ってきたらあくをすくい取り、火が通ったら取り分けてポン酢またはすだちの絞り汁としょうゆを合わせたものでいただく。

季節をもっと楽しく！★1月3ページ★

たらに含まれる栄養素

たらは**ビタミン**、**ミネラル**がバランス良く含まれています。
 さらに、**高たんぱく低脂肪**なのが特徴。**カロリーも魚類の中では低い**ため、ダイエットにおすすめとも言われています。
 たらのほかに高たんぱく低脂肪の魚介類は、ひらめ、たい、かじき、たこなどが挙げられます。
 肉、魚、卵、大豆製品などに含まれる**たんぱく質**は、**筋肉や血液、皮膚や爪、髪の毛などの素**になります。きれいなお肌や髪の毛の為にも不足しないようとりたいたい栄養素です。
 たらは**消化もよい**ので、胃腸に負担をかけたくないときや、お年寄り、乳幼児にもおすすめです。

たら

たらとじゃがいもの
ブランドット

調理時間

20分

エネルギー

161kcal

塩分

0.6g

材料（2人分）

・生たら	80g（1切れ）
・酒	3/4カップ
・じゃがいも	100g
・塩、こしょう	各少々
・豆乳	大さじ3
・パセリのみじん切り	少々



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 たらは細かく切り、鍋に酒と一緒にに入れて箸でかき混ぜながら、おぼろ状になるまで火にかける。
- 2 じゃがいもは蒸して粗くつぶし、塩、こしょうをふる。
- 3 1、2、豆乳、パセリを混ぜ合わせ、器に盛る。

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

1/1(金) お正月

お正月に食べるものと言えば、「おせち料理」。おせち料理には様々な願いが詰め込まれています。数の子は魚卵の多さから“**子孫繁栄**”。黒豆はまめに働くなど“**勤勉で健康に暮らせるように**”と願いが込められたもの。さらに、栗金団は字の通り金の団子（金色に輝く財宝）をイメージして“**豊かな1年**”を願うものなど**新年を迎える年がより良くなるようなめでたい願い**が込められています。食材の意味を教えて、子供と一緒におせちを楽しみましょう。

1/23(土) アーモンドの日

アーモンドの日は、**アーモンド約23粒**が日本人の**成人女性の1日の摂取目安量**であることから由来しています。最近では、飲食店やスーパーでもアーモンドミルクの商品が多く売られ、話題となっています。アーモンドには**ビタミンE**や**B1・B2**などが含まれています。**ビタミンE**は抗酸化力が高く**細胞や血管の健康促進**にも力を発揮します。また、**ビタミンB1・B2**は**肌や皮膚の粘膜**を健やかに保ってくれます。脂質が多いので**毎日適量**を少しずつ食べて、効率のよい栄養摂取を心がけてみましょう。今回は、アーモンドミルクを使ったメニューを紹介します。

アーモンドミルクカレー



【アーモンドミルクごはん】

・米	1合
・アーモンドミルク	180ml
・塩	小さじ1/3

材料（2人分）

【アーモンドミルクカレー】

・玉ねぎ	1/4個
・なす	1本
・赤パプリカ	1/2個
・にんにく	1かけ
・鶏ひき肉	80g
・グリコプレミアム熟カレー（中辛）	1/4箱(40g)
・アーモンドミルク	200ml
・ナンプラー	小さじ1/2
・ゆで卵	1個
・香葉	適量
・サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 【アーモンドミルクごはん】 米はといで、30分浸水させてからザルにあげ、水けをよく切る。炊飯器に入れ、アーモンドミルクを注ぎ、塩を加えてサッと混ぜて普通炊きにする。
- 【アーモンドミルクカレー】 にんにく、玉ねぎはみじん切り、なす、赤パプリカは1センチ角に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。肉がぼろぼろになったら、玉ねぎ、なす、赤パプリカを加えて塩（分量外）をふり、野菜に火が通るまで炒める。
- アーモンドミルクを加え、煮立ったら火を止めて刻んだカレールーを加える。ルーが溶けたら再び火にかけ、1～2分煮てとろみがついたら、ナンプラーを加えて完成。器にアーモンドミルクごはんを盛り、カレーをかけ、ゆで卵、刻んだ香葉をのせる。



提供 江崎グリコ株式会社