



12月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1 カレー南蛮の日 	2 大安 ビフィズス菌の日
3 みかんの日 	4	5	6	7	8 大安	9
10	11	12 明太子の日 	13 大安 ビタミンの日 	14	15	16
17	18	19 大安	20 ブリの日 	21	22 冬至 	23
24 クリスマス イブ 	25 クリスマス 大安 	26	27	28	29	30
31 大晦日 大安 						

今月の旬食材のおはなし

ブロッコリー



旬の期間

11～3月

〈選び方〉 ブロッコリーはつぼみが密集していて濃い緑色のものが良品です。

茎にツヤがあり、みずみずしいものを選びましょう。

〈保存方法〉 鮮度が落ちやすいので、早めに食べきりましょう。

保存する場合は、ビニール袋に入れ、茎を下にして立てて置きます。かために塩ゆでて密閉式の袋に入れておけば、冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1ヶ月ほど保存できます。

〈栄養素〉 ビタミンC、ビタミンE、葉酸など、体に嬉しい栄養素もたくさん含んでいます。

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

クリスマスのレストラン



調理時間

35分

エネルギー

334kcal

ポイント

可愛らしく星型で抜いた彩り野菜をトッピングしたクリスマス仕様のラザニエツテ。調理も簡単ですぐに作れるので、普段の食事にはもちろん、パーティーシーンにも便利です。

材料 (3~4人分)

- ・オーマイ ラザニエツテ 1セット
- ・合挽肉 200g
- ・パプリカ
(赤・黄お好みの色) 1/2個分
- ・にんじん 1/3本
- ・ブロッコリー 60g(約6房)
- ・水 400cc
- ・粉チーズ 大きじ2

作り方

- 1 パプリカ、にんじん、ブロッコリーは、それぞれ適当な大きさに切ってゆでる。にんじんなどを星形の抜き型で抜き、残りは粗みじんに刻む。
- 2 フライパンで合挽肉、1の粗みじんの野菜を炒め合わせ、水、ラザニエを加え、かき混ぜて強火にする。
- 3 沸いたら中火にしてかき混ぜながら5分程加熱し、ベースソースを加えて温める。
- 4 耐熱容器に入れ、星形の野菜をトッピングし、粉チーズを散らす。
- 5 予熱しておいたオーブントースターで5分程焼く。

提供 株式会社ニッポン

〈使用商品〉

ニッポン「オーマイ ラザニエツテ」



季節をもっと楽しく！★12月3ページ★

今月の
食育コラム

塩分について



1

秋田県民の食塩摂取量はどのくらい？

秋田県民1人1日当たりの食塩摂取量は、**10.6g**。

日本人の食塩摂取目標量は男性が1日**7.5g**未満、女性は**6.5g**未満であり、**3~4g**摂りすぎている状況です。

参考：平成28年県民健康・栄養調査
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

2

身近な食品の塩分量



ちくわ
(1本)
約0.6g



食パン
(6枚切り)
約0.7g



濃口醤油
(小さじ1杯)
約0.9g



塩鮭・中から
(1切れ)
約1.1g



味噌汁
(インスタント)
約2.0g



梅干し
(1つ)
約2.2g



インスタント
ラーメン
約4.9g



カレー
ライス
約5.4g

参考：文部科学省「日本食品標準成分表」(2015年版七訂)
牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版社、2011

3

減塩のポイント

調味料はきちんと量る

目分量で使用するとつい使いすぎてしまうため、計量スプーンや軽量カップをそばに置き、適切な量を使用しましょう。

「かける」から「つける」へ

醤油やソースなどは、「つける」に変更するだけで簡単に減塩ができます。別のお皿にとってつけだれて食べましょう。

とろみをつける

薄味でも「とろみ」があると、舌にとどまる時間が長くなるため味を強く感じるようになります。

酸味や香辛料などを活用する

柑橘類やお酢などの酸味や胡椒や唐辛子などの香辛料を活用して味にアクセントを加えることで調味料の量を抑えることができ、減塩につながります。

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

きのこたっぷりチーズ雑穀ごはん



調理時間

40分

エネルギー

286kcal

塩分

0.3g

ポイント

トマトジュースでご飯を炊き、塩は使わずにチーズの塩味でやさしい味に仕上げるのがポイントです。きのこの水分を計算して水加減は控えめに。

材料（4人分）

- ・しめじ 30g(約1/3パック)
- ・まいたけ 20g(約1/5パック)
- ・玉ねぎ 30g(中玉1/6個)
- ・発芽玄米 2合
- ・トマトジュース 360cc
- ・チーズ 50g
- ・パセリのみじん切り 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは石づきを除いて刻む。
玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 炊飯器に洗った発芽玄米、
1、トマトジュースを入れて炊く。
炊き上がったらチーズを加えて混ぜ、器に盛り、
パセリをふる。

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

鶏手羽のさっぱりレモン煮



調理時間

25分

エネルギー

343kcal

塩分

1.1g

ポイント

レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。また、価格が安く、ボリューム感が出る手羽元は、人気の節約食材の1つ。節約メニューとしてもおすすめです。

材料（2人分）

・手羽元	6本
・にんにく	1かけ
・ごま油	大さじ1
(A)	
・酒	小さじ2
・水	2カップ
・みりん	大さじ1.5
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ2
・ポッカレモン100	大さじ1

作り方

- 1 熱したフライパンにごま油を加え、スライスしたにんにくを入れて香りを出す。
- 2 手羽元を入れて表面に焼き色をつける。
- 3 (A)の材料を全て加え、落し蓋をして20～30分ほど煮る。
- 4 煮汁をよく絡めて出来上がり。

提供 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

