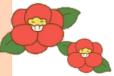


# 2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 
						<b>節分</b> のり巻きの日 乳酸菌の日
4	5	6	7	8	9	10
立春 		抹茶の日			肉の日 ふくの日 大福の日 	豚丼の日 餃子の日 
11	12	13	14	15	16	17
<b>建国記念日</b>	<b>振替休日</b> 初午いなりの日 		<b>バレンタインデー</b> 		寒天の日	
18	19	20	21	22	23	24
				おでんの日 	<b>天皇誕生日</b>	
25	26	27	28	29		
			ビスケットの日 			

## 今月の旬食材のおはなし

### 菜の花



旬の期間

1～3月

〈選び方〉 つぼみが固くしまっているものが新鮮です。また、葉の緑色が鮮やかで乾燥していないものを選びましょう。

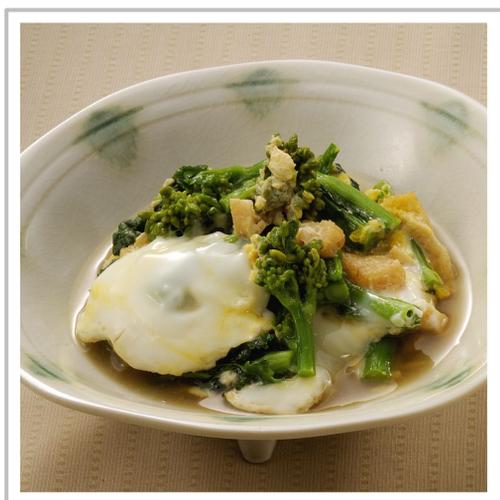
〈保存方法〉 ぎゅっとしばってあるものは、はずして保存するのがおすすめ。また、乾燥に弱いため、しめせたキッチンペーパーでくるんでビニールに入れて冷蔵庫へいれましょう。

〈栄養素〉 菜の花のビタミンC含有量は、野菜のなかでもトップクラス。レモンやレタス、ほうれん草よりもたくさんのビタミンCを含んでいます。

季節をもっと楽しく！ ★2月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

## 菜の花の卵とじ

調理時間  
20分エネルギー  
194kcal塩分  
1.2g

## ポイント

ほろ苦い菜の花に卵や油揚げ、だし等のうま味の強い食材を組み合わせると、苦手な方でも食べやすくなります。

## 材料（2人分）

・菜の花	1束
・油揚げ	1枚
・卵	2個
(A)	
・だし汁※	1カップ
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1強
・塩	少々

※手軽な「だし」のとり方  
茶こしに削り節（5g）を入れ、湯を1カップ（200ml）注ぐ。

## 作り方

- 1 菜の花は長さ3cmに切る。
- 2 なべに湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、1の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び煮立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- 3 2のゆで汁で油揚げをさっとゆでて油抜きし、水洗いする。水けを絞って縦2等分にし、1cm幅の短冊切りにする。
- 4 なべに(A)と3を入れて煮立て、2をほぐして加え、強火で2～3分煮立てる。
- 5 溶きほぐした卵を流し入れ、ふたをして弱火にし30秒、火を止めて3分蒸らす。器に盛り煮汁をかける。

季節をもっと楽しく！ ★2月 3ページ★

今月の  
食育コラム

温活

体の冷えは、さまざまな生活習慣によって引き起こされます。以下にご紹介する冷えにつながる習慣のなかで、該当するものがないかチェックしてみましょう。

01 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 下腹部に触れると冷えている

▶ 3つ以上チェックがいたら「冷え」の危険あり！

02 冷えない体を作る食生活

不用意に体温を下げる食事をしてしまっている可能性もあります。食べ物と体温の関係を理解して、今の自分に必要な食生活を送りましょう。

体を温める食べ物

- 冬が旬
- 水分が少なく固め
- 発酵食品
- 寒冷地で育つ
- 暖色系



体を冷やす食べ物

- 夏が旬
- 水分が多く柔らかい
- 南国育ち
- 寒色系



季節をもっと楽しく！ ★2月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

## 野菜たっぷり生姜ポトフ

調理時間  
15分エネルギー  
237kcal塩分  
2.5g

## ポイント

具たくさんポトフに生姜のスライスを加えて。寒い日にピッタリのあったかお鍋です。鮮度のよい生姜は皮付きのまま使うと香りもよく、皮の下の栄養も無駄なく摂れます。

## 材料（2人分）

・鶏もも肉	100g
・ウインナー	2本
・キャベツ	1/8個
・かぶ	1個
・れんこん	1/2節
・にんじん	1/4本
・ブロッコリー	4房
・生姜	1かけ
・エバラプチッと鍋 あさりとホタテの旨塩鍋	2個
・水	300ml

## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に、ウインナーは斜め半分に、キャベツはざく切りに、かぶはくし形切りに、れんこんは半月切りに、にんじんはスティック状に、生姜は薄切りにする。
- 2 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけ、ブロッコリー以外の具材を加えて煮込む。
- 3 仕上げにブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

## 〈使用商品〉

エバラ「プチッと鍋  
あさりとホタテの旨塩鍋」



季節をもっと楽しく！ ★2月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

## 長ねぎとポテトのグラタン

調理時間  
30分エネルギー  
371kcal塩分  
2.1g

## ポイント

長ねぎは、血行を促進して体を温める「硫化アリル」が含まれています。  
また、具材に生クリームをからめて作る  
ので簡単にエネルギーカットができます

## 材料（2人分）

・長ねぎ	1と1/2本(150g)
・じゃがいも	1個
・鶏もも肉	1/2枚
・ブロッコリー	1/4株
・生クリーム	大さじ3
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・植物油	大さじ2/3
・ピザ用チーズ	30g

## 作り方

- 1 長ねぎは幅1cmの輪切りにし、じゃがいもは皮をむいて7mm角の拍子木切りにする。
- 2 鶏肉は皮を取り除き、一口大に切る。  
ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて冷ます。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて炒め、8分通り火が通ったらじゃがいもを加える。  
じゃがいもの表面が透き通ってきたら、長ねぎを加えてさらに炒め、生クリーム、塩、こしょうを加えて調味する。
- 4 耐熱容器に3、ブロッコリーを彩りよく盛り、チーズを散らし、220度のオーブンで10分ほど、焼き色がつくまで焼く。