

12月

お正月に向けて



今年も残すところ1ヵ月となりました。今年の1年はいかがでしたか？
年末のクリスマスや忘年会などのイベントが終わるとお正月がやってきますね！
食生活に気をつけて元気に新年を迎えましょう！

カット野菜の活用で簡単調理

○料理にかける時間を短くできる

皮や茎などが取り除かれたカット野菜を使えば、袋を開けた後はすぐに調理ができ、包丁やまな板も洗わなくて良いので時短になります。

○手軽に野菜が食べられる

例えば、「焼きそばを食べたい」と思った時、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマンなどの野菜を買い揃えなくても野菜炒め用のカット野菜と肉、麺さえ買えば、簡単に作れます。一袋100円前後ですが様々な野菜が入っているため、一人暮らしの方でもバランスよく栄養がとれます。

☆カット野菜の安全性は？

カット野菜は水や次亜塩酸ナトリウム（塩素系殺菌剤）で洗浄しますが、これは微生物や菌を除去し、食中毒の危険性を排除し、安全な商品にする為に欠かせない作業です。次亜塩酸ナトリウムは、安全性を国が認可している食品添加物であり、使用できる量や残存しないように水で洗い流すことが規定されているため、健康を害することはありません。

あんかけ焼きそば

<材料(2人前)>

焼きそば麺 2玉
溶き卵 1個分
サラダ油 (麺用) 大さじ2
豚こま切れ肉 80g
カット野菜 150g
ごま油 (具材用) 小さじ1

あんかけ

A
・水 200ml
・醤油 大さじ2 ・酒 大さじ1
・にんにくすりおろし (小さじ1/2)
・鶏ガラスープの素 小さじ1
水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1+水大さじ1)

カット野菜で簡単！



<作り方>

- ① ボウルに、Aの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、麺をほぐしながら加える。溶き卵を流し入れ、両面こんがり焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③ 同じフライパンにごま油を熱し、豚こま切れ肉を炒める。
- ④ 豚こま切れ肉の色が変わったら、カット野菜を加えさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 油が馴染んだら①を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火から下ろす。
- ⑥ お皿に②と⑤を盛り付け、完成！



お正月は**栄養バランス**に注意！

おせち料理は様々な料理が入っているため栄養バランスが良いように思われますが、少し注意が必要です。おせち料理の中身を見ていくと、野菜が使われているのは意外にも紅白なますやごぼう程度と少なく**野菜不足**になりがちです。また、おせち料理は作り置きのおかずであるため、塩や砂糖を通常の料理よりも多めに使って濃い味付けにします。そのため、**食塩過多・糖分過多**になりやすくなります。

★ひと工夫でバランスよく★

- ・おせちを食べるときに野菜料理を1品プラス
→酢の物やサラダ、蒸し野菜を塩分控えめのドレッシングで食べるなど！
- ・お雑煮の野菜を増やす
→根菜や葉野菜をたっぷり入れても食べやすい！
- ・おせち料理の味付けをいつもより少し薄めにする
→出汁をしっかり効かせることで薄味でも風味豊かな味わいに！
- ・食べる分だけ取り分ける
→はじめに一人分を取り分けておくことで、糖分の多い黒豆や栗きんとん、塩分の多い佃煮などの食べ過ぎを防止！

腐りやすくなるので保存には注意！

レンジで簡単！黒豆煮

<材料>

黒豆	100g	☆砂糖	大さじ4
水	300cc	☆しょうゆ	小さじ1
		☆塩	少々

<作り方>

- ①軽く水洗いした黒豆を耐熱容器に入れ、たっぷり水 (分量外) を入れて一晩(7~8時間)置く。
- ②水を捨て、新たに300ccの水を入れる。
- ③☆印の調味料を入れて、混ぜたら電子レンジ(600w)で25分前後加熱する。
- ④レンジから取り出しあら熱をとったら完成！



POINT

- ・電子レンジの調理時間は好みの固さによって調節してください。
- ・レンジから取り出してすぐは少し固めでも大丈夫です。あら熱が取れたら少し柔らかくなります。