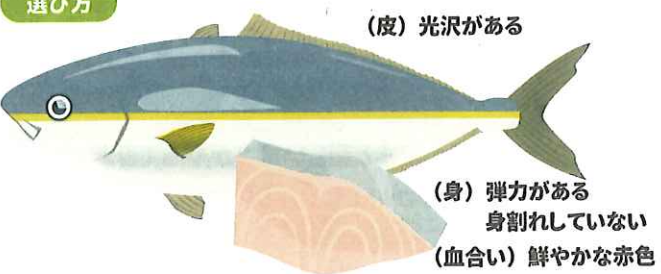


選び方



(皮) 光沢がある
(身) 弾力がある
身割れていない
(血合い) 鮮やかな赤色

栄養価

たんぱく質 (筋肉を作る材料)

豆知識

ブリは、出世魚です。出世魚とは、稚魚から成魚までの魚の成長に応じて異なる名前と呼ばれる(出世をするように名前が変わっていく)魚のことをいいます。ブリは鯛と同じく、縁起の良い魚として、めでたい席や門出を祝う席でよく食べられます。



きせつの食べ物で料理

ぶりの照り焼き

フライパン一つで簡単に出来るレシピです!



材料:2人分

ブリ	160g(2切れ)	油	適量
醤油	36g(大さじ2)	シントウ	16g(4本)
みりん	37.5g(大さじ2強)		
酒	7.5g(大さじ1/2)		

作り方はこちらから



寒い冬に おすすめの料理

きのこのクリームスープ

しめじをほぐしたり、鍋に具を入れてもらったり、お子様にも手伝ってもらいましょう。



材料:2人分

ベーコン	20g(1枚)	水	100ml
タマネギ	50g(1/3個)	調味料A	コンソメ(顆粒) 2.5g(小さじ1弱)
エリンギ	25g(1/4パック)	塩	少々
しめじ	25g(1/4パック)	胡椒	少々
薄力粉	4.5g(小さじ1・1/2)	食パン	65g(1枚)
牛乳	125g		

作り方はこちらから



咳エチケットで感染症予防対策を!

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。咳やくしゃみをする時、ウイルスが2mほど飛ぶといわれています。そこで、咳エチケットが必要となります。乳児は、咳エチケットをすることが難しいので、周りの大人が咳エチケットを心がけましょう。咳エチケットや手洗いやうがいの習慣を、お子様の成長に合わせて教えて、感染症の予防につなげましょう。

3つの咳エチケット

