

きゅうしよく - 12月号

だより

2017年も最後の月となりました!
だんだんと厳しい寒さがやってきますが、
冬至やクリスマス、大晦日など、
12月のイベントを元氣いっぱい楽しみましょう。



冬に美味しい鍋料理

鍋料理は、具材や味付けによって和風・洋風・中華風など、変化をつけて楽しむことができます。
また、野菜だけでなく、肉や魚、豆腐などいろいろな食材を煮込むため、スープには、食材のうま味や栄養素がギュッと詰まっています。寒い冬は、家族で食卓を囲んで食べる鍋料理で、心身ともに温まりましょう!!

好きな鍋料理 ベスト3

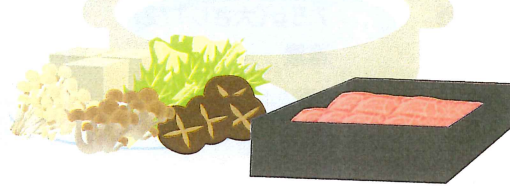
1位 すきやき



2位 しょうゆ味の鍋 (寄せ鍋、ちゃんこ鍋など)



3位 しゃぶしゃぶ



★ 鍋料理だけでなく、スープやシチューなどの温かい料理もおすすです!
裏面にレシピを紹介していますので、作ってみてください!

出典:ミツカン情報ファイル (2016年7月14日)

12月25日クリスマス

クリスマスは英語で「Christmas」と書き、これは「Christ (キリスト) のmass (礼拝)」という意味で、イエス・キリストの誕生を祝う聖なる日とされています。教会ではミサ (礼拝) をして賛美歌をうたい神聖な時を過ごします。家ではツリーをかざったり、美味しい馳走やクリスマスケーキを食べたりして、家族で楽しい時をすごしてはいかがでしょうか。

キッズチャレンジクイズ

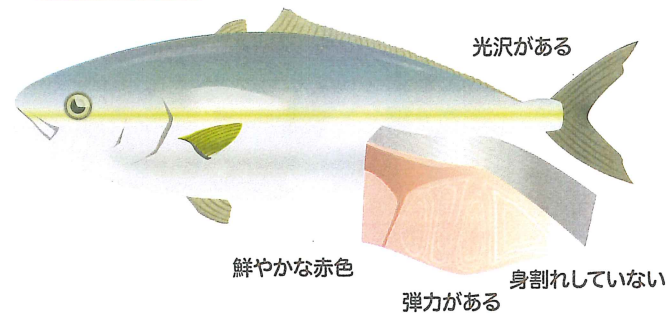
クリスマスに食べるケーキはどれでしょう?



正解: ③ ブッシュ・ド・ノエル
フランスの伝統菓子で「ブッシュ」は「薪」、ノエルは「クリスマス」を意味し、「クリスマスの薪」をイメージしたケーキです。

きせつの食べ物探偵団♪「ぶり」

ブリの選び方



栄養素

DHA (血管の健康維持に役立つ)

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。

つくろう食べようお料理大好き!

ぶりの照り焼き

材料: 2人分

ブリ	160g (2切れ)
醤油	36g (大さじ2)
みりん	37.5g (大さじ2強)
酒	7.5g (大さじ1/2)
油	適量

- ①ブリはキッチンペーパーなどで汚れをふきとり、混ぜ合わせた調味料Aにブリを入れ、時々裏返しながら、20分程漬けておく
- ②フライパンに油をしき、①のブリのみを入れて、焼き色が付くまで焼き、漬け汁の半分を加えて蓋をして2~3分蒸し焼きにする
- ③蓋を取って、中火で残りの漬け汁を回しかけながら煮詰める

寒い冬に おすすめの料理

きのこの クリームスープ

材料: 2人分

ベーコン	20g (1枚)	薄力粉	4.5g (小さじ1・1/2)
タマネギ	50g (1/3個)	牛乳	125g
エリンギ	25g (1/4本)	食パン	1枚
シメジ	25g (1/4パック)		

調味料A	水	100ml (1/2カップ)
	コンソメ	2.5g (小さじ1弱)
	塩	少々
	胡椒	少々

- ①ベーコン、タマネギ、エリンギ、シメジを1cm角に切る
- ②鍋にベーコンとタマネギを加えてしんなりするまで炒め、エリンギとシメジも加えてさらに炒める
- ③野菜に火が通ったら、薄力粉を加え、粉っぽくなるまで混ぜたら、牛乳を加えてよく混ぜ、とろみがついたら調味料Aを加えて中火で5分ほど煮込む
- ④食パンをトーストして、③をカップに注ぎ、トーストを添える

