



栄養科たより



あけましておめでとうございます🎉🎉今年も食について発信していくのでよろしくお願いします！！



1月のテーマ食材・・・れんこん

穴があいた形状から「先が見通せる縁起物」といわれおせち料理などにも使われます。冬のれんこんは秋ごろに収穫されたれんこんより、粘りと甘さが増し、加熱することでより一層感じるすることができます。この粘り成分はムチンといい、粘膜を保護して損傷を防ぐ働きがあり、胃腸炎や胃炎、風邪予防に効果があるとされています。

ただれんこんは他の野菜に比べるとカロリーが高いため食べ過ぎは要注意です△△

1日に食べる量は100g程度とし、糖質制限のある方ほど気を付けましょう！！



れんこんを使用したおすすめレシピ・・・れんこんと鶏肉炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・鶏もも肉・・・130g
- ・れんこん・・・150g
- ・米・・・2合
- ・醤油・・・大さじ1.5
- ・油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・和風だし・・・小さじ1

作り方

- ①米をどぎ、水に浸して30分吸水させる。
- ②れんこんは5mmの厚さのいちょう切りにする。鶏肉は小さめに切る。
- ③炊飯器に水けを切った米、○を入れて2合の線まで水を入れる。
- ④れんこん、鶏肉をのせて炊飯する。



れんこんはデンプンが多いため加熱しても栄養素が壊れて失われにくいのが特徴です。

炊き込みご飯にすると栄養素を逃がさず食べることが出来るのでおすすめです🍵🍵



1月のテーマ・・・縁起のいい食材について

食材には様々な意味が込められているものがあり、縁起がいいとされているものがたくさんあります。お正月料理に入っているものが実はこんな意味だった！というものもあると思うので紹介していきます！

<🐟縁起のいい食材とされているもの🐟>

- ・鯛・・・めでたい・長寿・魔除け・金運UP
 - ・鯉・・・勝つ・何事にも勝つ男になりますように
 - ・蟹・・・両手で福を招く・幸せを呼び寄せてVサイン✌
 - ・昆布・・・喜ぶ・不老長寿の願いが込められる
 - ・ごぼう・・・家内安全・家庭や仕事がしっかり根付いて安定しますように
- 知っているものはありましたか??食材の意味をしておいしく食べましょう!!

