

# 年末・年始の注意点

\*食べすぎ、飲みすぎには注意！

\*バランスの良い食事の基本『主食・主菜・副菜の揃った食事』を忘れずに！

## ●クリスマス料理

フライドチキン  
骨付き鶏もも肉2切れ 180g  
552kcal



ローストチキン  
骨付き鶏もも肉 1本 180g  
440kcal



ショートケーキ  
344kcal



チョコレートケーキ  
498kcal



## ●年越しそば

\*そばの量に注意！ごはん 150g = 生麺 90g 乾麺 70g 茹で麺 180g

\*具は天ぷらよりも野菜類、きのこ類、海藻類を！

麺類は副菜が不足しやすく、天ぷらなどの揚げ物を乗せてしまうと高エネルギーになってしまいます。具にはネギやほうれん草などの野菜類やきのこ類、海藻類などを取り入れて具沢山にしましょう。3食以外で食べる場合は1日の主食の範囲内にとどめましょう。

## ●お正月料理

\*おせち

おせち料理は保存食のため砂糖や塩が多く使われているので食べる量に注意しましょう。また、主菜が多くなり、副菜が不足しがちです。野菜の煮物や酢の物、おひたしなども忘れずに食べるようにしましょう。

【おせちのエネルギー量】

伊達巻 2切れ	140kcal	煮しめ 100g	70kcal
黒豆 小鉢1杯 40g	140kcal	紅白なます 小鉢1杯 50g	25kcal
栗きんとん 40g	100kcal	かずのこ 3切れ	40kcal
田作り 20g	50kcal	かまぼこ 3切れ	40kcal
昆布巻き 3切れ 30g	60kcal	たたきごぼう 40g	40kcal



伊達巻、黒豆、栗きんとんなどの甘いおせちには砂糖が多く使われているので要注意！

\*餅

切り餅 1個(50g) = ごはん 75g = 約 120kcal

焼き餅(砂糖しょうゆ)、ぜんざい、きな粉餅、あんこ餅の砂糖に注意しましょう。

★年末年始は生活が不規則になりがちです。いつもの生活とあまり変わらないように食事回数、食事時間を守っていきましょう。

## ミネストローネ

〈材料 2人分〉

- にんじん 20g
- 玉ねぎ 60g
- キャベツ 80g
- にんにく 1/2片
- オリーブオイル 小さじ1
- カットトマト缶 60g
- 水 240ml
- コンソメ 小さじ2/3
- ローリエ 1枚
- 塩、こしょう 少々
- パセリ 少々

〈作り方〉

- ①にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたらにんじん、玉ねぎ、キャベツを加えて強火で炒める。
- ③カットトマト、水、コンソメ、ローリエを入れて弱火で20分程度煮込む。
- ④ローリエを取り出して塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、パセリをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	52kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	2.2g	塩分相当量	0.9g

### 和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー	462kcal	たんぱく質	18.3g
脂質	16.4g	塩分相当量	2.4g

### 洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー	415kcal	たんぱく質	19.2g
脂質	18.7g	塩分相当量	3.4g

### ★今月のメニューのポイント★

トマトの赤い色素であるリコピンは他のカロテノイド色素に比べてとても強い抗酸化作用があります。リコピンには善玉コレステロール(HDL)を増やし、悪玉コレステロール(LDL)を減らす効果があります。また、糖尿病や動脈硬化の予防・改善効果があるアディポネクチンというホルモンを増やす効果とも言われています。

# 12月の夕食レシピ

ブリには体内で作ることができない必須脂肪酸 DHA・EPA が豊富に含まれています。DHA や EPA はコレステロール値や中性脂肪を下げたり、動脈硬化を予防したりする効果があると言われています。



【主食】 ごはん

【主菜】 ブリの照り焼き

【副菜】 かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草と白菜のおひたし

【汁物】 豚汁

【デザート】 いちご

栄養価(1食あたり) エネルギー672kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.8g

## 【主菜】 ブリの照り焼き

材料(2人分)

- ・ブリの切り身 2切れ
- ・しょうゆ 小さじ1と2/3
- ・みりん 小さじ1と2/3
- ・サラダ油 小さじ1
- ・はじかみ生姜 2本

作り方

- ①ブリはキッチンペーパーで水気をふき取り、しょうゆとみりんを合わせたものに30分漬けておく。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ブリを両面焼く。
- ③①の残った漬け汁を加え、煮汁がとろりとするまでブリに煮汁をかけながら煮詰める。
- ④皿にブリを盛り付け、はじかみ生姜を添える。

## 【副菜】 かぼちゃのそぼろあんかけ

材料(2人分)

- ・かぼちゃ 80g
- ・酒 少々
- ・鶏ひき肉 20g
- ・おろし生姜 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・だし汁 100ml
- ・醤油 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかける。電子レンジ500wで2分程度加熱する。かたい場合は追加で2分加熱する。
- ②鍋にごま油をひいて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら醤油、砂糖、酒、おろし生姜を入れてひと煮立ちさせる。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④器に①のかぼちゃを盛り付けて③のあんをかける。

## 【副菜】 ほうれん草と白菜のおひたし

材料(2人分)

- ・ほうれん草 50g
- ・白菜 50g
- ・だし汁 大さじ1
- ・醤油 小さじ1弱
- ・かつお節 少々

作り方

- ①ほうれん草と白菜を茹でて冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②だし汁と醤油を合わせる。
- ③器に①を盛り付け、②をかけてかつお節を散らす。