

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## 1年の計は朝ごはんにあり

朝ごはんは生活リズムをつくり、体の調子を整えます。

健康な一日のスタートは朝食からはじめます。朝食抜きの方は

朝ごはんを食べる習慣づけを今年の目標にしてはいかがでしょうか！！

### 簡単朝食レシピ <野菜たっぷりチーズ入りココット>

#### <材 料>

- |         |                |      |
|---------|----------------|------|
| A       | じゃがいも          | 小1個  |
|         | ミックスベジタブル (冷凍) | 大さじ1 |
|         | 玉ねぎ (みじん切り)    | 大さじ1 |
|         | ミニトマト (1/4に切り) | 5個位  |
|         | マヨネーズ          | 小さじ1 |
| とろけるチーズ | 大さじ1           |      |

#### <作り方>

- ① 耐熱の器にじゃがいもを入れ、ラップをしてレンジでやわらかくなるまで加熱し、皮をむき粗くつぶす。
- ② ①にAの野菜をのせ、マヨネーズをかけてチーズをのせ、レンジでチーズがとろけるまで加熱したら出来上がり。

\*ちりめんじゃこや明太子をいれてもおいしいよ

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## 出世魚の代表「寒ブリ」は今が旬です！！

成長につれて名前が変わる魚は、**出世魚**と言われ縁起物扱いとされます。

ブリの名前は日本各地で様々にかわりますが**成魚の名前は共通して「ブリ」と呼びます。**出世魚はブリのほかにスズキやボラなどがあります。

\* 関東地方：ワカシ (20cm 前後) < イナダ (40cm 前後) < ワラサ (60cm 前後) < **ブリ (80cm 以上)**

\* 関西地方：ツバス < ハマチ < メジロ < **ブリ**

★ **各地の郷土料理**: 巻きブリ(能登半島)、かぶら寿司(金沢)、ブリ雑煮(長野)など

★ **ブリの食べ方**: 代表的なのは刺身、照り焼、塩焼、煮付です。カマや中骨と大根を煮た「**ブリ大根**」には、**成魚のブリ**を使いましょう。ハマチ、ワラサを使うと生臭みがでます。**養殖ハマチ**は醤油とみりんのタレに1時間ほど漬けてから**照り焼き**にすると美味ですよ。