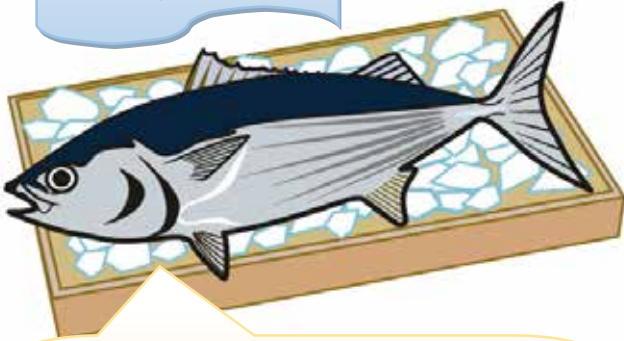


かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

もど がつお
戻り鰹



<鰹に含まれる主な栄養(100g中)>

- ①良質タンパク質 25.0g
- ②脂質(DHAなど)戻り鰹 6.2g、初鰹 0.5g
- ③ビタミン B₁₂、D、鉄が比較的多い

かつお しゆん ねん かい
鰹の旬は年2回

かいゆうぎよである鰹は餌を求めて移動するため時期により呼び方が異なる。

はつががつお
初鰹(4~5月) 戻り鰹(9~11月)

あき 秋になって北から南にもどる「戻り鰹」は、夏の到来を告げる「初鰹」より脂が乗っている。

しょくせいかつ しょくじょく しょくさい
食生活は、主食、主菜、
ふくさい きほん しょくじ
副菜を基本に、食事の
ばらんすを!
19日は食育の日



鰹のたたきでイタリアン風

ざいりょう
~材料~

鰹のたたき 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく

※(バルサミコ酢 レモン汁 醤油)
塩 こしょう オリーブ油

かお
にんにくの香り
た
で食べやすく

~作り方~

- ①鰹のたたきは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、赤パプリカ、にんにくをみじん切りにする。
- ③※を全て混ぜ、②と混ぜる。
- ④③と①の鰹のたたきをあえる。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい ぎゅうにゅう
今月の食材 牛乳



だいえいようそ ほうこ
牛乳は5大栄養素の宝庫

「タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれていて健康維持に大切な役割を果たしている。

★牛乳の成分規格は法令によって定められている

「牛乳」として販売されているものは、原材料が生乳100%で、成分無調整で加熱殺菌されたものである。

★牛乳の脂肪分は冬になると濃くなる

乳牛は暑さが苦手なため、夏は食が進まず、たくさんの水を飲み脂肪分が少なくなるが、秋以降は脂肪分が増えて濃くなる。

成分無調整の表示のものは、1年間通じて脂肪分は一定しないため「〇.〇%以上」と表記している。



しょくせいかつ しょくじょく しょくさい
食生活は、主食、主菜、
ふくさい きほん しょくじ
副菜を基本に、食事の
ばらんすを!
19日は食育の日



<ミルクマーボー>

ざいりょう (2人分)
* 材料(2人分)

絹ごし豆腐 1丁、合挽き肉 50g、玉ねぎ 1/2個
味噌大さじ1、牛乳 1カップ、水溶き片栗粉大さじ2、
粉山椒・七味唐辛子 適宜

* 作り方

- ①豆腐を角切りにし電子レンジ(600W2分)にかける
- ②みじん切りの玉ねぎと合挽き肉を中火で炒める
- ③②に味噌を加え炒め、牛乳を入れる
- ④水を切った豆腐を加え、2~3分煮込み水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤お好みで粉山椒、七味唐辛子をかける

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。