

# 12月の献立



## 今月の旬の食材 【れんこん】

旬は11月～3月。穴が開いて先を見通せることから、「見通しがきく」縁起物として、おせち料理にも使用される。



### 選ぶポイント

- ・変色しているような傷や色ムラがないもの
- ・ふっくらした丸み、ずっしりと重みがあるもの
- ・穴の中が黒くなっているものは鮮度が落ちているので注意

### れんこんの栄養

**食物繊維**：腸内環境を整える。便秘予防。動脈硬化や高血圧予防効果も。  
**ビタミンC**：疲労回復、風邪予防、美肌効果がある。れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい。  
**カリウム**：体内の水分や塩分のバランスを調節する。むくみや高血圧予防。  
**タンニン**：ポリフェノール的一种。アンチエイジングや消炎作用、動脈硬化予防に役立つ。れんこんの変色は、タンニンが含まれるため。

### れんこんの保存方法

**乾燥させないことがポイント！**

- 冷蔵保存**
- 濡らしたペーパーで包み、上からラップで包む。チャック付き保存袋に入れる。保存期間：約5日
  - 薄切りにしたものは、蓋付き容器に水を入れて保存。水を毎日替え、早めに食べきる。保存期間：約2～3日
- 冷凍保存**
- 輪切りや薄切りにしたものは、変色予防のために酢水につけたあと、水気をよく拭き冷凍用保存袋へ。茹でてからでも可能。
  - すりおろして、使いやすい量でラップに包み、冷凍用保存袋へ。保存期間：いずれも約1か月

れんこんを使ったおすすめレシピ！粉チーズのココが美味しい！

### 『れんこんとにんじんの洋風きんぴら』

#### 材料(大人4人分)

- れんこん……………300g
- にんじん……………200g
- 薄切りベーコン…50g
- ★コンソメ……………小さじ2
- ★砂糖……………小さじ2
- ★粉チーズ……………小さじ2
- ★塩……………小さじ1/3
- ★こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ1
- 粉パセリ……………適量

#### 作り方

- ①れんこん、にんじんは3mm程度の厚さの半月切りにし、れんこんはさつと水にさらし、水を切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、②をカリカリになるまで炒める。
- ⑤①を加え、れんこん、にんじんがしんなりするまで中火で炒める。
- ⑥③の調味料を加えて1分程度炒め、馴染んだら火から下ろす。
- ⑦器に盛り付け、粉パセリを散らす。

#### ワンポイントアドバイス

れんこんを水に浸す時間が長いとビタミンCが逃げてしまうので、短めにしましょう。⑤で、れんこん、にんじんが硬いと感じる時は、少量の水を加えて煮詰めると軟らかく仕上がります。

**栄養価** ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー 190kcal、たんぱく質4.1g、脂質11.5g、塩分1.9g  
 幼児：エネルギー 127kcal、たんぱく質2.7g、脂質7.7g、塩分1.3g



			1日(木)	2日(金)
			ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(小松菜もやし) 切干大根の卵とじ 味噌汁 (なめこわかめネギ) フルーツインゼリー	カレーライス 海藻サラダ オレンジ
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(人参いんげん) 胡瓜のおかか和え 味噌汁 (玉葱 大根 油揚げ) パナコッタ	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ (ブロッコリー カリフラワー) グリーンサラダ ジュリアンスープ パナナ	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ (インゲン 人参) 角切りももゼリー	くらロールパン ミントロフ 付合せ(粉ふき芋 青のり) マカロニサラダ コンソメスープ (ほうれん草しめじ) みかん	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(オクラ) 野菜煮物(大根) 味噌汁(豆腐 わかめネギ) 小豆蒸しパン
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ (ブロッコリー & コーン) 野菜ソテー 味噌汁(玉葱 三つ葉) ブラウニー	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(2色ピーマン和え) ハムサラダ コンソメスープ(もやし 人参) パイン	ご飯 親子煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(大根 油揚げ ねぎ) マスカットゼリー	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(ホリ草・人参) ブロッコリーの 胡麻味噌和え すまし汁(えのきネギ) りんごヨーグルト	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(リーフレタス) れんこんサラダ 味噌汁(わかめ 玉麩) チョコミルクゼリー
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(小松菜・人参) 大根と人参のごま酢和え 味噌汁 (キャベツ 玉葱 ねぎ) パナナ	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(インゲン) ツナサラダ 味噌汁 (しめじ わかめ ねぎ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(サラダ菜) オクラの和え物 もずく汁 りんご	ご飯 パンプキンシチュー 花野菜のミモザサラダ フルーツポンチ	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(人参 カリフラワー) もやし炒め 味噌汁(白菜 油揚げ) クリスマスカップゼアート
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) 野菜サラダ コンソメスープ (玉葱 インゲン) キャラメルマドレーヌ	ご飯 大根のそぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 (もやし 油揚げ わかめ) チーズ蒸しパン	ご飯 魚のムニエル 付合せ(人参 ブロッコリー) コロコロサラダ きのことスープ みかん寒天	休所日 (～1月3日)	



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

