

まいにち野菜習慣をご利用いただき、ありがとうございます。

管理栄養士の西肥です。

寒さが肌をさす今日このごろですが、あなた様はいかがお過ごしでしょうか？

朝晩の冷え込みも厳しく、体調を崩しやすい時期ですので

みなさんお体には気を付けてお過ごしくださいね。

健やかに過ごすためには1日のスタートが大切。

そこで朝の重要なスイッチになるのが朝食です。

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、

午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食は、やる気や集中力を

出したり、体のリズムを整えるために大切な習慣。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食で

しっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょうね！

新たな1年が幸多き日々になりますよう、お祈りいたしております。

管理栄養士 西肥悠里子



朝食で健やかな  
1日のスタートを！

今回は  
ほうれん草



野菜のある暮らしで健康的な食生活に。

もっと野菜を知って、もっと好きになろう！

ほうれん草は栄養素をバランスよく含んでいる野菜の一つです。炒め物や汁物の具にはもちろん、パスタなどにも使えて、彩りが鮮やかになるのも嬉しいですね。アクが強いので、下ゆでして水にさらしてから調理するのがポイント。ゆですぎはビタミンCが損なわれてしまいますので注意しましょう。

..... 商品のお取り扱い方 .....

- ◆必ず冷凍庫(-15℃以下)で保存してください。 ◆栄養成分表示は実際の商品と異なる場合がございます。
- ◆解凍後の再凍結は避け、賞味期間内でもお早めにお召し上がりください。 ◆加熱調理後の商品は熱くなっておりますので、取扱いには充分ご注意ください。

← 今月のメニュー、栄養成分表示、調理方法は裏面をご覧ください。

商品に対するお問い合わせは  
ベルーナグルメ友の会

通話料無料 0120-307-963

受付時間 9:00~21:00

# まいにち野菜習慣 1月



食べたらチェック!  
20袋版は2袋目まで  
30袋版は3袋目まで  
40袋版は4袋目まで

## 1 筑前煮

家庭料理の定番、筑前煮。  
ほっとする味わいをご堪能ください。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **66kcal**  
たんぱく質 …… 3.5g  
脂質 …… 2.1g  
炭水化物 …… 8.3g  
ナトリウム …… 154mg

塩分 **0.4g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 2 肉かぼちゃ

ホクホクとしたかぼちゃの  
食感がたまりません。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **86kcal**  
たんぱく質 …… 3.0g  
脂質 …… 3.9g  
炭水化物 …… 9.6g  
ナトリウム …… 147mg

塩分 **0.4g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 3 菜の花の胡麻よごし

菜の花の鮮やかな緑が、  
食卓を華やかに演出します。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **51kcal**  
たんぱく質 …… 3.8g  
脂質 …… 1.5g  
炭水化物 …… 7.1g  
ナトリウム …… 235mg

塩分 **0.6g**

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 4 厚揚げと大根の煮物

出汁をたっぷり吸った大根は、  
心が和む美味しさです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **39kcal**  
たんぱく質 …… 1.0g  
脂質 …… 1.3g  
炭水化物 …… 5.7g  
ナトリウム …… 154mg

塩分 **0.4g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 5 ふっくら高野の合せ煮

高野豆腐・椎茸・人参をじっくりと  
炊きあげました。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **56kcal**  
たんぱく質 …… 4.7g  
脂質 …… 2.8g  
炭水化物 …… 3.8g  
ナトリウム …… 168mg

塩分 **0.4g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 6 ほうれん草の玉子とじ

甘みのあるほうれん草とふわっとした  
玉子はほっとする味わいです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **47kcal**  
たんぱく質 …… 3.0g  
脂質 …… 2.3g  
炭水化物 …… 3.8g  
ナトリウム …… 203mg

塩分 **0.5g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 7 焼豚ソテー

焼豚・キャベツ・もやしを  
あっさり風に炒めました。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **37kcal**  
たんぱく質 …… 2.9g  
脂質 …… 1.7g  
炭水化物 …… 3.4g  
ナトリウム …… 168mg

塩分 **0.4g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 8 キャベツの梅和え

キャベツの甘味と梅の  
さっぱり感が絶妙な一品です。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **26kcal**  
たんぱく質 …… 1.0g  
脂質 …… 0.2g  
炭水化物 …… 6.1g  
ナトリウム …… 289mg

塩分 **0.7g**

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 9 もずくの酢の物

あっさりとした味わいで、  
箸休めにぴったりです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **18kcal**  
たんぱく質 …… 0.5g  
脂質 …… 0.0g  
炭水化物 …… 4.0g  
ナトリウム …… 363mg

塩分 **0.9g**

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 10 金平ごぼう

枝豆を入れ、彩りの良い  
金平ごぼうに仕上げました。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー **61kcal**  
たんぱく質 …… 2.0g  
脂質 …… 1.7g  
炭水化物 …… 10.0g  
ナトリウム …… 219mg

塩分 **0.6g**

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

### 調理方法

**自然解凍** 冷蔵庫にて、約7~8時間を目安に解凍、  
または流水解凍してください。

**湯せん** パックのまま沸騰したお湯に入れ、5分程度、  
中火で加熱してください。

**電子レンジ** 皿に移しラップをかけ、500Wで約1分間加熱してください。電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

※ 味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分値がカタログ表示と差異がでる場合がございます。ご了承ください。