

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。

鮮やかな紅葉の季節となりましたが、あなた様はいかがお過ごしでしょうか？  
季節の変わり目ということもあり、朝晩の気温差が大きいので  
体調を崩さないように気を付けてくださいね。

心と体に  
ほっと一息。



さて、これから冬にかけて冷え込んでくる時期。  
そんな季節におすすめなのが「ゆず生姜茶」。  
ゆずジャムとすりおろした生姜をお湯で溶くだけで体がぽっかぽか。  
ピリッとした生姜とゆずの香りとやさしい甘さがたまりません♪  
ぜひ一度飲んでみてくださいね。

健やかに過ごすためには、体調管理がとても大切！  
しっかり睡眠をとって、十分に栄養をとり、適度に運動するように  
心がけましょうね。

管理栄養士 西肥悠里子



今回は  
人参



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！

人参には、体の中でビタミンAに変わるカロテンを多く含んでいます。  
カロテンは水に溶けず熱にも比較的強いので、ゆでたり蒸したりしても  
その損失が少ないビタミンです。油炒めなど油を用いて調理すると  
吸収が良くなるため、効率的に栄養を摂ることができますよ。

..... 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 11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 里芋ときのこの煮物

しっとりとした里芋と季節を感じるきのこを一緒に煮込みました。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
42kcal

たんぱく質 ..... 1.4g  
脂質 ..... 0.0g  
炭水化物 ..... 9.6g  
ナトリウム ..... 145mg

塩分  
0.4g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 2 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ

揚げ出し豆腐に野菜あんをたっぷりかけて仕上げました。優しい味わいです。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
43kcal

たんぱく質 ..... 2.4g  
脂質 ..... 1.2g  
炭水化物 ..... 5.7g  
ナトリウム ..... 151mg

塩分  
0.4g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 3 チンゲン菜と鮭のおひたし

チンゲン菜の鮮やかな緑が、食卓を彩ります。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
26kcal

たんぱく質 ..... 2.6g  
脂質 ..... 0.9g  
炭水化物 ..... 2.4g  
ナトリウム ..... 264mg

塩分  
0.7g

自然解凍

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 4 筍土佐煮

筍の食感と鰹節のうま味が染み込んだ一品。お酒の肴にもおすすめです。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
23kcal

たんぱく質 ..... 2.5g  
脂質 ..... 0.1g  
炭水化物 ..... 3.3g  
ナトリウム ..... 150mg

塩分  
0.4g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 5 豆乳入りつみれのあっさり煮

ふんわりとした豆乳つみれは、まろやかで上品な味わいです。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
47kcal

たんぱく質 ..... 2.9g  
脂質 ..... 1.1g  
炭水化物 ..... 5.9g  
ナトリウム ..... 389mg

塩分  
1.0g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 6 豆腐の野菜煮込み

豆腐と野菜を煮込んだ、体が温まる一品です。ご飯と一緒にどうぞ。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
91kcal

たんぱく質 ..... 4.1g  
脂質 ..... 5.6g  
炭水化物 ..... 5.3g  
ナトリウム ..... 153mg

塩分  
0.4g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 7 昆布和え

昆布の香りがふわっと広がる和え物です。さっぱりとしていて、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  
26kcal

たんぱく質 ..... 2.0g  
脂質 ..... 0.1g  
炭水化物 ..... 5.0g  
ナトリウム ..... 393mg

塩分  
1.0g

自然解凍

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 8 ツナとキャベツの炒め物

ツナと野菜で彩り良く仕上げました。シャキシャキとした食感をお楽しみください。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
42kcal

たんぱく質 ..... 2.4g  
脂質 ..... 1.7g  
炭水化物 ..... 4.6g  
ナトリウム ..... 75mg

塩分  
0.2g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 9 野菜サラダ

彩り豊かな野菜サラダは、食卓を華やかに演出してくれます。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
23kcal

たんぱく質 ..... 1.2g  
脂質 ..... 0.3g  
炭水化物 ..... 3.9g  
ナトリウム ..... 138mg

塩分  
0.4g

自然解凍

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 10 大豆五目煮

噛むほどに優しい甘みが広がります。毎日の1品として、お弁当のおかずとしてもおすすめです。



### 栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
43kcal

たんぱく質 ..... 2.5g  
脂質 ..... 1.0g  
炭水化物 ..... 6.6g  
ナトリウム ..... 177mg

塩分  
0.4g

電子レンジ

1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
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。