

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。

冬晴れの透き通った空が美しい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？

今年も早いもので、1年の締めくくりの時期になりましたね。

年末年始は忘年会やお正月などの行事があって、

食事バランスが崩しやすくなりがちです。

そんなカロリーの高い食事や飲酒・運動不足が続く時期には、

以下ポイントに注意して過ごしましょう。

①生活リズムをなるべく崩さない

年末の忙しさや、お正月の朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、

日常の3食のリズムを乱さないように心がけましょう。

②年末年始こそ、食事のときはお腹八分目を意識しましょう。

食べ過ぎ対策の為に、食卓やこたつの上にみかんやお菓子を置かないなど、

目に付くところには食べ物を置かないようにしましょう。

③お餅はカロリーが高いためご注意ください！

市販の切り餅（角餅）は1つ50g前後で約120kcalと意外と高め。

食べ過ぎないように注意しましょう。食生活に気を付けながら、

健やかで楽しい年末年始をお過ごしくださいね。

管理栄養士 西肥悠里子



今回は  
ごぼう



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！

ごぼうには、イヌリン・セルロース・リグニンといった食物繊維を豊富に含まれています。ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物やきんぴら、サラダなど調理法によっていろいろな味わいを楽しめるのが魅力ですね。

…………… 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 12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 かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃとひき肉を一緒に炊き上げました。定番の味をお楽しみください。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
70kcal

たんぱく質 …… 3.1g  
脂質 …… 1.3g  
炭水化物 …… 11.4g  
ナトリウム …… 149mg

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 大根炊き

大根と昆布を優しく炊き上げました。カラダが温まる一品です。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
56kcal

たんぱく質 …… 2.4g  
脂質 …… 3.3g  
炭水化物 …… 4.8g  
ナトリウム …… 215mg

塩分  
0.5g

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

## 3 れんこんと里芋のおかか煮

シャキシャキのれんこんとしっかりとした里芋の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  
46kcal

たんぱく質 …… 1.5g  
脂質 …… 0.0g  
炭水化物 …… 10g  
ナトリウム …… 145mg

塩分  
0.4g

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

## 4 チンゲン菜の錦和え

チンゲン菜と卵を彩り良く和えました。チンゲン菜はシャキッとした食感を残しています。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
23kcal

たんぱく質 …… 1.5g  
脂質 …… 0.7g  
炭水化物 …… 3.4g  
ナトリウム …… 244mg

塩分  
0.6g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 5 ひじきとごぼうの金平

ひじきとごぼうを甘辛く仕上げました。ごはんがすすむ味わいです。



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 …… 1.0g  
炭水化物 …… 7.7g  
ナトリウム …… 155mg

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 ジャガ芋のコンソメ煮

ホクホクとしたじゃが芋に、ベーコンの旨みが良く染み込んでいます。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
65kcal

たんぱく質 …… 1.6g  
脂質 …… 2.6g  
炭水化物 …… 8.7g  
ナトリウム …… 129mg

塩分  
0.3g

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

## 7 炒り豆腐

豆腐と野菜をあっさり炒めました。やさしい味わいで心が和みます。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
48kcal

たんぱく質 …… 3.4g  
脂質 …… 2.0g  
炭水化物 …… 4.8g  
ナトリウム …… 145mg

塩分  
0.4g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 8 きのこのマリネ

さっぱりとした味わいのきのこのマリネは、副菜にもおつまみにもおすすめです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
45kcal

たんぱく質 …… 1.2g  
脂質 …… 1.2g  
炭水化物 …… 9.4g  
ナトリウム …… 118mg

塩分  
0.3g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 9 もやしと竹輪のおひたし

もやしと竹輪をあっさり味に仕上げました。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  
42kcal

たんぱく質 …… 4.1g  
脂質 …… 1.6g  
炭水化物 …… 3.1g  
ナトリウム …… 246mg

塩分  
0.6g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 10 ほうれん草とベーコンの炒め物

ほうれん草とベーコンを香ばしく炒めました。鮮やかな緑が食卓を華やかにします。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
46kcal

たんぱく質 …… 3.1g  
脂質 …… 2.9g  
炭水化物 …… 2.9g  
ナトリウム …… 274mg

塩分  
0.7g

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、10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。