



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。まだまだ寒い日が続いておりますが、
あなた様は元気にお過ごしでしょうか。

朝の冷え込みで布団が恋しく、起き上がるまでに時間がかかっている方も多いのでは？冬だからこそ、しっかり睡眠をとって、気持ちよく目覚めたいものですね。

そこで今回は「睡眠」に関するポイントをご紹介します。

①適度な運動をして、しっかり朝食とりましょう。

適度な運動を習慣づけることは入眠を促進し、朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣により睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができますよ。

②就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性がある為、控えましょう。

カフェインはコーヒーや緑茶、紅茶、ココア等に含まれています。寝ている間には汗をかきますので、寝る前にはコップ/杯の水分補給は心掛けてくださいね。
寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くという方は、早めに専門家に相談しましょう。

長い冬もいよいよ終わりに近づいています。春の訪れを待ちわびながら、元気に過ごしましょうね。

管理栄養士 西肥悠里子



今回は
白菜



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!

白菜は、甘味があり、くせのない味わいで、他の材料と調和がよい野菜です。白菜は内葉、外葉、芯など部位によって味わいが異なるので、料理をする時にはそれぞれの特徴を生かして使うと美味しく食べられますよ。たとえば、少しかための外葉は炒め物に、やわらかい内葉は甘みを生かした鍋料理におすすめです。

..... 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

みんなでグルメ
通話料無料 0120-307-963

受付時間 9:00~21:00

まいにち野菜習慣 2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

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1 肉じゃが</p> <p>だしがしっかり効いた肉じゃがは、ごはんがすすむおふくろの味です。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 88kcal</p> <p>たんぱく質 …… 3.4g
脂質 …… 4.3g
炭水化物 …… 8.5g
ナトリウム …… 157mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>2 さつま芋の彩り煮</p> <p>ほんのり甘いさつま芋が美味しい煮物です。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 63kcal</p> <p>たんぱく質 …… 1.1g
脂質 …… 0.2g
炭水化物 …… 14.4g
ナトリウム …… 200mg</p> <p>塩分 0.5g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>3 里芋とイカの煮物</p> <p>里芋のしっとりとした食感がたまりません。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 47kcal</p> <p>たんぱく質 …… 3.1g
脂質 …… 0.2g
炭水化物 …… 8.1g
ナトリウム …… 168mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>4 ほうれん草の白和え</p> <p>ほうれん草と人参を風味の良い白和えにしました。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 47kcal</p> <p>たんぱく質 …… 3.1g
脂質 …… 2.1g
炭水化物 …… 5.0g
ナトリウム …… 197mg</p> <p>塩分 0.5g</p> | <p>自然解凍 1袋目 ✓
2袋目 ✓
3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>5 野菜の玉子とじ</p> <p>ふんわりとした玉子で野菜をとじました。上品な味わいです。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 45kcal</p> <p>たんぱく質 …… 2.4g
脂質 …… 1.1g
炭水化物 …… 6.2g
ナトリウム …… 160mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>6 白菜の生姜和え</p> <p>生姜の香りが、白菜の甘味を引き立てています。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 26kcal</p> <p>たんぱく質 …… 1.8g
脂質 …… 0.4g
炭水化物 …… 4.3g
ナトリウム …… 280mg</p> <p>塩分 0.7g</p> | <p>自然解凍 1袋目 ✓
2袋目 ✓
3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>7 茄子のみぞれ煮</p> <p>揚げ茄子と人参を大根おろしでさっぱりと仕上げました。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 78kcal</p> <p>たんぱく質 …… 0.7g
脂質 …… 6.0g
炭水化物 …… 5.2g
ナトリウム …… 175mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>8 キャベツのカニ風味炒め</p> <p>キャベツとカニカマが入った彩りの良い炒め物です。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 32kcal</p> <p>たんぱく質 …… 1.5g
脂質 …… 1.2g
炭水化物 …… 4.8g
ナトリウム …… 161mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>9 チンゲン菜の炒め物</p> <p>チンゲン菜のシャキッとした食感をお楽しみください。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 33kcal</p> <p>たんぱく質 …… 1.2g
脂質 …… 1.3g
炭水化物 …… 4.5g
ナトリウム …… 159mg</p> <p>塩分 0.4g</p> | <p>電子レンジ 1袋目 ✓
2袋目 ✓
湯せん 3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |
| <p>10 レモン酢和え</p> <p>白菜をレモン風味で仕上げました。箸休めにおすすめです。</p> | | <p>栄養成分表示 50gあたり</p> <p>エネルギー 41kcal</p> <p>たんぱく質 …… 1.7g
脂質 …… 1.0g
炭水化物 …… 6.6g
ナトリウム …… 183mg</p> <p>塩分 0.5g</p> | <p>自然解凍 1袋目 ✓
2袋目 ✓
3袋目 ✓
4袋目 ✓</p> |

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。