

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



1年の計は朝ごはんにあり

朝ごはんは生活リズムをつくり、体の調子を整えます。

健康な一日のスタートは朝食からはじめます。朝食抜きの方は

朝ごはんを食べる習慣づけを今年の目標にしてはいかが！！

簡単朝食レシピ <野菜たっぷりチーズ入りココット>

<材 料>

- | | | |
|---------|----------------|------|
| A | じゃがいも | 小1個 |
| | ミックスベジタブル (冷凍) | 大さじ1 |
| | 玉ねぎ (みじん切り) | 大さじ1 |
| | ミニトマト (1/4に切り) | 5個位 |
| | マヨネーズ | 小さじ1 |
| とろけるチーズ | 大さじ1 | |

<作り方>

- ① 耐熱の器にじゃがいもを入れ、ラップをしてレンジでやわらかくなるまで加熱し、皮をむき粗くつぶす。
- ② ①にAの野菜をのせ、マヨネーズをかけてチーズをのせ、レンジでチーズがとろけるまで加熱したら出来上がり。

*ちりめんじゃこや明太子をいれてもおいしいよ

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



出世魚の代表「寒ブリ」は今が旬です！！

成長につれて名前が変わる魚は、**出世魚**と言われ縁起物扱いとされます。

ブリの名前は日本各地で様々にかわりますが**成魚の名前は共通して「ブリ」と呼びます。**出世魚はブリのほかにスズキやボラなどがあります。

* 関東地方：ワカシ (20cm 前後) < イナダ (40cm 前後) < ワラサ (60cm 前後) < **ブリ (80cm 以上)**

* 関西地方：ツバス < ハマチ < メジロ < **ブリ**

★ **各地の郷土料理**: 巻きブリ(能登半島)、かぶら寿司(金沢)、ブリ雑煮(長野)など

★ **ブリの食べ方**: 代表的なのは刺身、照り焼、塩焼、煮付です。カマや中骨と大根を煮た「**ブリ大根**」には、**成魚のブリ**を使いましょう。ハマチ、ワラサを使うと生臭みがでます。**養殖ハマチ**は醤油とみりんのタレに1時間ほど漬けてから**照り焼き**にすると美味ですよ。