



鍋物のおいしい季節

寒い時期に食べたくなるものといえば、温かいお鍋を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。豊富な種類の食材を一度に楽しめる鍋料理は、栄養バランスも良く、からだも温まるので、免疫力アップにおすすめのメニューです。様々な味の種類で色々な鍋を味わってみるのも良いですね。



1. 食材は5色以上の彩りに

食材は同色系に偏らず、彩りを豊富にすることにより、栄養バランスも豊かになります。



2. タンパク質源になる食材は2種類以上に

豚肉+豆腐、鶏肉+えび、たら+水餃子…2種類以上を組み合わせることによりタンパク質が補えるだけでなく、ビタミン・ミネラルといった微量栄養素のバランスが整いやすくなります。

3. 野菜は淡色+緑黄色野菜を

淡色野菜に緑黄色野菜を加えることで、栄養成分は一段とアップします。春菊、ニラ、人参、豆苗、水菜、万能ネギ等の食材を忘れずに加えましょう。

市販のスープは
塩分に注意！

4. だしを効かせて塩分は控えめに

鍋に入れる食材が多いほど、食材から出るだしの味も豊かになります。中でも鶏むね肉は脂分、旨み成分が多く含まれ、低価格なこともあり、お勧めの食材です。



今年の冬は一人鍋を楽しもう！ ★お鍋に合う食材ランキング★



👑 No.1

白菜



お鍋の定番野菜『白菜』。もやしと同等のカロリーのうえ、食物繊維のほか、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれます。特有の旨みが出る野菜なので、お鍋にたっぷり入れて摂りたいですね。

👑 No.2

長ネギ



煮込めば煮込むほどトロっとして甘みが出て、美味しくなります。ネギは疲労回復や冷え性などに効果があり、昔から風邪に効くと言われています。

👑 No.3

きのこ



きのこ類はスープのうま味をアップさせてくれます。しいたけはカサ部分にV字の切込みを4~6か所入れる飾り切りをすることで、鍋が華やかになります。



新年おめでとうございます。

これからも様々な情報をお伝えしてまいります。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

