

日本全国

うまいものめぐり



兵庫



佐賀



大阪



鳥取



岡山

- ①兵庫県：そばめし
- ②佐賀県：サラダパン
- ③鳥取県：1すたまな納豆
2らっきょうサラダ
3いもこん鍋
- ④大阪府：お好み焼き
- ⑤岡山県：デミカツ そずり鍋



デミカツとそずり鍋は30日の提供になります。ディスプレイを御覧下さい。



おすすめの献立紹介!!!

スタミナ納豆



鳥取県のご当地グルメ!

納豆にはタンパク質がたっぷり入っていて、カルシウムや鉄分、葉酸も豊富です!!! 栄養バランスも良く、食べ進みも良かったので是非、作ってみて下さいね♥

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉...120g
- ひきわり納豆...2~3P
- 小ねぎ...2~3本
- にんにく...少々
- しょうが...にんにくより少し多め
- ごま油...小さじ2 酒...小さじ1

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。②フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
- ③香りが出てきたら、ひき肉を炒める。④ひき肉に火が通ったら酒を加え、納豆とねぎを加えて軽く炒める。
- ⑤醤油、砂糖で味を整える。

10月の嗜好調査では多くの家庭が栄養バランスを気にかけて食事を作っているという結果が見受けられました。

食品に含まれる栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素。

ビタミン、ミネラルを含んだ五大栄養素。これら5つの栄養素はそれぞれの役割を持っています。

今回、紹介した『スタミナ納豆』をご飯にかけて一緒に食べることで、炭水化物(ご飯)、たんぱく質(鶏肉、納豆)、脂質(ごま油)の三大栄養素を摂ることが出来ます。また、納豆はカルシウムや鉄分、葉酸も豊富です。

スタミナ納豆のスタミナ部分に当たるしょうがは、食物繊維が入っているので便秘解消になり、ニンニクは納豆に含まれているビタミンB1の吸収を良くしてくれますので体をより元気にしてくれます。このスタミナ納豆丼に副菜を1~2品足すことで完全飯になります。特におすすめなのが、『ブロッコリー』。納豆に含まれないビタミンCを豊富に含む食べ物で、ビタミンE、葉酸、カリウム、食物繊維などの栄養素も豊富に含まれています。『ブロッコリーのおかか和え』など手軽に作れるものでもいいですね。また、寒くなってきたのでお味噌汁もあると良いですね。例えば、『わかめの味噌汁』の『わかめ』にはカリウム、カルシウム、便秘を防ぐ食物繊維など、ミネラルを豊富に含んでいます。また、旬の『みかん・りんご』これからが旬になる『いちご』など、普段の食事に入れることでビタミンCを取ることが出来ます。ビタミンCは摂取することで、免疫力の向上とコラーゲンを生成する働きがあります。

コラーゲンは成長するにあたって大切な役割を持っていて、身長を伸ばすためにもとても重要です。ぜひ、食事を作る時はこれらを参考にしてみてください。

