

# 栄養だより 2月号



今日は何の日？

## 2月2日 オーツ麦の日



2月2日はオーツ麦の日です。乳製品の製造・販売や植物性食品を取り扱うダノンジャパン株式会社によって制定されました。日付は、「オー(0)ツ(2)」と読む語呂合わせから、02月02月としたのが由来です。また、体調が変化しやすい節分の時期に、オーツ麦を摂取してほしいという想いも込められています。

オーツ麦は、表皮や胚芽が削られていない全粒穀物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素をたくさん含んでいる食材です。食物繊維が豊富であることから、食後の血糖値の上昇度合いを示すGI値が低いことも特徴の一つです。

参考：PRTIMES MAGAZINE ホームページ



## 今月のレシピ 肉じゃが



【1人分】 エネルギー 218kcal たんぱく質 14.9g 塩分 1.2g

### 材料【4人分】

豚こま切れ肉	240g
じゃがいも(乱切り)	中2個
にんじん(乱切り)	小1本
玉ねぎ(くし形切り)	中1個
グリーンピース(冷凍)	大さじ1強
油	大さじ1
水	1.5カップ
顆粒だし	小さじ1弱
砂糖	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ1.5

### 作り方

- ① グリーンピースはかぶるくらいの熱湯に入れてゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの順に加えて炒める。
- ③ ②に水・顆粒だしを入れて混ぜ、煮立ったらアクをとり、3~4分煮る。砂糖・しょうゆを加え、落とし蓋をして10分程度煮る。
- ④ ③を皿に盛り付け、①のグリーンピースを散らす。