

NEWS LETTER

年末年始はおうち時間の充実を！よいお年をお迎えくださいね。
Merry Christmas & A Happy New Year

ディナーメニュー「鴨のコンフィ」テイクアウト開始

ディナーメニューで人気の鴨のコンフィがお持ち帰りできるようになりました！！フランス産バリバリ種（バリエーション）の鴨を使用したコンフィは、低温油でじっくり火を通したあとフライパンでカリッとジューシーに仕上げます。主菜にも、お酒のお供にもピッタリです。

1本（850円税込）からご注文頂けます。
オーダー毎に焼き上げますので、事前にご予約頂けるとスムーズにお渡しできます。※15時からの受け渡しとなります。

栄養素ナビ 鴨肉

旬は冬（11月～3月）冬場、皮下に蓄えられる脂質により旨みが増す。肉は赤色で締まっていて、野鳥の中では最も美味と言われています。タンパク質に富み、脂質が少ないのが特徴で、ビタミンB1やB2・鉄分が豊富です。 参考資料：食品成分表



タンパク質って一日どのくらい摂ればいいの？



たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されています。アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、メチオニン、リジン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジンの9種類は、体内で必要量を合成できないため、食事から摂取する必要があります。これらのアミノ酸を必須アミノ酸といいます。体内で合成できる、非必須アミノ酸はグリシン、アラニン、グルタミン酸、グルタミン、セリン、アスパラギン酸、アスパラギン、チロシン、システイン、アルギニン、プロリンの11種類です。

日本人の食事摂取基準によると、一日に必要なたんぱく質は摂取エネルギーの13～20%が理想とされており、推奨量は、成人男性は一日60g、成人女性は一日50gとなっています。

- ・肉類（100gあたりタンパク質含有量）
生ハム（24.0g）、鶏ささみ（23.0g）、ローストビーフ（21.7g）、牛もも肉（21.2g）、豚ロース（19.3g）、鶏砂肝（18.3g）、ロースハム（16.5g）、ウインナー（13.2g）
- ・魚介類（100gあたりタンパク質含有量）
イワシ丸干し（32.8g）、いくら（32.6g）、焼きたらこ（28.3g）、するめ（69.2g）、かにかまぼこ（12.1g）、魚肉ソーセージ（11.5g）
- ・卵類（100gあたりタンパク質含有量）
ゆで卵（12.9g）、ウズラ卵生（12.6g）、生卵（12.3g）
※卵Lサイズ1個約60g Mサイズ1個約50g（殻無し重量）
- ・大豆製品（100gあたりタンパク質含有量）
きな粉（35.5g）、油揚げ（18.6g）、納豆（16.5g）、がんもどき（15.3g）、厚揚げ（10.7g）、こしあん（9.8g）、豆腐（6.6g）、豆乳（3.6g）
- ・乳製品（100gあたりタンパク質含有量）
パルメザンチーズ（44.0g）、脱脂粉乳（34.0g）、プロセスチーズ（22.7g）、カマンベールチーズ（19.1g）、クリームチーズ（8.2g）、植物性生クリーム（6.8g）、ヨーグルト（4.3g）、牛乳（3.3g）です。

参考資料：日本人の食事摂取基準、食品成分表

今月の 気になる食材



このやまいも

大府の代表的特産品。

素朴な風味と「畑のウナギ」と言われるほど栄養価の高い食材です。滋養たっぷり、カロリー控えめのヘルシー食品としても注目されています。木の山芋は、「ヤマノイモ科ヤマノイモ属つくねいも群」の一種です。ごつごつした外観とは対照的に、いもの内部は白くてきめ細かく、粘りが強くアクが少ないことが特徴です。また、消化酵素やタンパク質が豊富です。さらに、木の山地区では、従来からほ場に山砂を入れて土壌の改善を行い、適切なかん水管理により高品質な木の山芋を生産しています。おすすめレシピは、すり下ろして「とろろご飯」、「山かけ」、「磯辺揚げ」などに、また短冊切りに「酢の物」も美味しいです！

管理栄養士だって手抜きします！レシピ サラダチキンDEクリスマス

- 材料(1人分)
- ・サラダチキン1袋
 - ・アボカド1/2個
 - ・とろけるスライスチーズ2枚
 - ・塩コショウ（お好みで）

作り方
サラダチキンを1cm幅に切ります。アボカドは縦半分切って種、皮を取り、1cm幅に切ります。スキレットにサラダチキン、アボカドを交互にのせて、チーズをかけてオーブントースターで約5分焼きます。

POINT
スキレットはアルミホイルで代用できます。

