



秋も深まり、寒い季節がやってきます



これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスの良い食事とおやつで栄養をとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



切り身魚のレンジ蒸し

〈材料〉

秋から冬にかけて旬を迎える魚を手軽に味わってみましょう
野菜と魚をお皿に乗せ、電子レンジで蒸すだけでとても簡単です。

〈材料〉

- ・切り身魚 …1切れ(70g ~ 100g)
- ・野菜(ブロッコリー・ほうれん草 かぼちゃ など)
- ・塩 … ひとつまみ
- ・酒 … 大さじ 1/2
- ・きのこ …1/4~1/6株
- ・レモンの輪切り…1枚

☆ ケチャップ・味噌マヨネーズ・しょうゆ・ポン酢・ドレッシングなど
お好み調味料をかける。

〈作り方〉

- ① 魚に塩を振り、5~10分ほど馴染ませる。
 - ② 耐熱皿に、きのこ・野菜を置き①を乗せて酒を振りかけレモンの輪切りを乗せる。
 - ③ ②にラップをふんわりかけ、魚に火が通るまで電子レンジ500wで3~4分加熱する。
- ※ ラップを外す際は蒸気に注意してください。
④ ☆のお好み調味料をかけてお召上がりください。

