

# 栄養科だより 2月号

まだまだ寒い日が続いていますね。今年は冬のオリンピックが北京にて開催されています。オリンピックを楽しみながら寒い冬を乗り越えましょう！  
今回は、冬野菜に含まれる食物繊維についての情報をお伝え致します！

食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、腸内環境を整え生活習慣病の予防に役立つ栄養素です。野菜、果物、大豆製品、海藻など様々な食品に含まれます。冬が旬の野菜はごぼう、春菊、レンコン、葉ねぎ、カリフラワーなどがあげられますが、これらにも食物繊維は多く含まれています。

冬が旬の野菜を使って手軽に作ることができるレシピをご紹介します！

## 【春菊ときのこのマリネ】

### <材料(1人分)>

春菊50g、えのき10g、お好みのドレッシング8g

### <作り方>

- ①春菊ときのこを沸騰したお湯で約2分茹でる。
- ②流水で冷やし、水気をよく絞る。
- ③調味料を加えて味付けをし、器に盛り付ける。

## 【ゴボウとレンコンのハッシュドビーフ】

### <材料(1人分)>

豚肩ロース100g、玉ねぎ60g、ゴボウ40g、レンコン50g、しめじ20g、赤ワイン50g、水100g、ケチャップ15g、醤油7g、バター5g、オリーブ油2g、塩こしょうお好みの量、薄力粉7g

### <作り方>

- ①鍋に油を入れ、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ②さらにゴボウとれんこんを入れ炒め、塩こしょうと薄力粉を加える。
- ③②に赤ワイン、水、しめじの順に入れ炒め、最後に全ての調味料を入れ約10分ほど煮たら完成。

※食事内容や適正量は個人によって違うため、必ず医師や管理栄養士に相談しましょう。

## 1月の行事食



- ★赤飯
- ★お祝い膳

- ★ほうれん草の和え物
- ★すまし汁
- ★いちご



- ★ちらし寿司
- ★お雑煮風

- ★盛り合わせ
- ★抹茶寒天