



栄養科だより 1月号



新年明けましておめでとうございます！

厳しい寒さが続きますが、体調には気を付けてお過ごしください。

そこで今回は冷えた体を温める食材をご紹介します。



❀体を温める効果がある食材❀

未精製の食材:黒糖、胚芽米

冬が旬の食材:人参、しょうが、ほうれん草

発酵食品:みそ、納豆

ビタミンEが豊富な食材:ナッツ、アボカド



もちもちれんこんの団子汁(2人分)

※野菜はいちょう切り

材料:れんこん	300g	作り方:①れんこんをすりおろします。
ツナ缶	1缶	②鍋に水、だしの素、人参、大根、れんこんを火にかけ沸騰したら
塩	少々	中火で5分煮ます。
片栗粉	大さじ2	③①をスプーンですくい、一口大に丸めながら加え、弱火で5分ほど煮ます。
人参	30g	④合わせみそを溶いて完成です。
大根	30g	
水	500cc	
だしの素	小さじ1	
みそ	大さじ2	

★12月の行事食★ “チキンのトマト煮”



【材料 1人分】

○鶏もも皮なし	40g
★トマト缶ホール	30g
★おろしにんにく	少々
★マジックソルト	ひとつまみ
★コンソメ	ひとつまみ

【作り方】

- ①鶏肉をフライパンで焼く。
- ②★を入れて水分が少なくなるまで煮詰める。

・コーンご飯 ・チキンのトマト煮 ・星ハンバーグ
・人参のラペ ・ブロッコリーのソテー ・コンソメスープ ・チョコプリン(抹茶クリーム)