

第19号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすめ!!

けんちん汁



材料（4人分）

- 豆腐 …… 1丁
- 大根 …… 500g
- 人参 …… 100g
- 里芋 …… 5~6個
- こんにやく… 120g
- ごぼう …… 80g
- ねぎ …… 適量
- ごま油 …… 大さじ1
- だし汁 …… 5カップ
- しょう油 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1

作り方

- ① 大根、人参は3m長さの拍子切り。里芋は皮をむき2~3の輪切り。こんにやくは一口大にちぎる。ごぼうは皮をこそげて斜めぶつ切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して、ごぼう、人参、大根、こんにやく、里芋、ねぎの順に炒め、だし汁を加え、中火で煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら豆腐を崩して入れ、塩としょう油で味を調える。

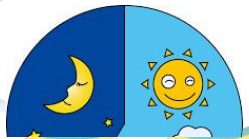


栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを

2016年は6月21日!

夏至

1年で昼間が最も長く夜が最も短い。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。梅雨の真っ盛りで、暑さのピークは1カ月程先になります。冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、夏至は地方によって様々で、関西ではこの日にタコを食べる習慣があります。



すみれちゃんの

日本味紀行



神奈川県は、関東地方の南西端、東京都の南に位置する。都道府県別の人口は東京都に次ぐ第2位。



かんご焼き



中華街の肉まん



しろすず



サンマラーメン



江ノ島弁



へらへら団子



けんちん汁



小田原かまぼこ