

第23号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

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

10月31日はハロウィンだよ~♪



野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすりめ!!

かしわのすき焼き

材料 (4人分)

とりもも… 250g
長ねぎ… 100g
白菜… 250g
玉ねぎ… 150g
麩… 20g
焼き豆腐… 250g
砂糖… 20g
酒… 20g
しょう油… 30cc

好みで生卵



下準備

- ① とりももは一口大に切っておく。
- ② 焼き豆腐は1/4~1/6。
- ③ 長ねぎは斜め切り。
- ④ 白菜は3~4cm。
- ⑤ 玉ねぎはくし切り。
- ⑥ 麩はもどしておく。

作り方

- ① とりももは鍋に並べてさっと表面に火を入れる
- ② ④を入れて煮る
- ③ 沸騰したら野菜を入れ、火が通ったら出来上がり。



「~の秋」と言えばあなたは?

食欲の秋に注目

食べすぎ注意!



『夏に比べて秋は日照時間が短く、明るさが少なくなる。精神の安定をはかり、食欲の調整をする脳内神経物質（セロトニン）の分泌が少なくなり、食べることによってセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとする』といわれています。

「おいしいものが出回る」「冬にむけて秋のうちに食べて身体にたくわえる」の諸説の1つにこれもあてはまるようです。



すみれちゃんの

日本味紀行



今月は奈良県

日本のほぼ中央部。海のない内陸県である。古代にはシルクロードの東の終着駅として、アジア・ヨーロッパと交流があった。



奈良漬



柿の葉寿司



飛鳥鍋



三輪素麺



のっぺ



かしわのすき焼き



茶粥



柿なます



天理ラーメン



にゅうめん

