

第30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

野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー けんちんそば



材料（2人分）

ゆでそば……2玉
人参……1/2本
ごぼう……1/2本
里芋……150g
油揚げ……1枚
豆腐……1丁
豚バラスライス……80g
だし汁……4カップ
長ねぎ……10cm
七味唐辛子……適宜
しょうゆ……大さじ2
塩……少々

作り方

- ① 人参、里芋、油揚げは大きめの一口大にごぼうはさがきにする。豆腐は手で崩しておく。
- ② 鍋に油を熱し、具材をいれて炒め、だし汁を注ぎ入れて煮る。具が柔らかくなったら、しょう油、塩で味を調える。
- ③ ゆでたそばを器に入れ、けんちん汁、薬味を入れる。



☆ けんちんうどん、そばは麺と汁を別に盛り付けた「つけ麺」スタイルで楽しむことができます。



五月病をぶっ飛ばせ！

五月病とは新しい環境に適応ができず、焦り、ストレスを感じ気持ち落ち込む状態になることをいいます。

5月病になりやすいタイプ

やる気が起きない ネガティブ思考になる



◎五月病を解消するカギはセロトニン

セロトニンを作り出すには、必須アミノ酸であるトリプトファンやビタミンB6、炭水化物を一緒にとることが大切です。仕事や生活が忙しく時間に追われていると、徐々に食事に気を配れなくなってきます。また、無理をして料理をするとストレスになることもあります。形にこだわらず、まずはできることからチャレンジしましょう。

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は茨城県

茨城県（いばらきけん）は、日本の県の一つ。関東地方の北東に位置し、東は太平洋に面する。県庁所在地は水戸市。都道府県人口は全国11位、面積は全国24位である。



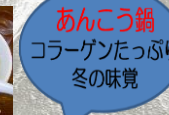
納豆
ソールフード



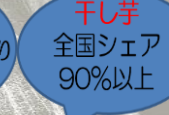
常陸牛
とろけるような
柔らかさ



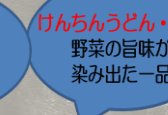
スタミナラーメン
熱いあんが
たまらない



あんこう鍋
コラーゲンたっぷり
冬の味覚



干し芋
全国シェア
90%以上



けんちんうどん・そば
野菜の旨味が
染み出た一品

