

第34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 姫路おでん



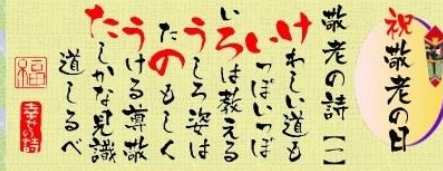
材料

- 具
- 大根…… 1/2本
- じゃがいも …… 二個
- 厚揚げ …… 適量
- 平天 …… 適量
- ちくわ …… 適量
- コボウタ …… 適量
- ウインナー …… 適量
- もち巾着 …… 適量
- こんにゃく …… 適量
- 卵 …… 二個
- スジ肉 …… 300gくらい
- 出汁
- 昆布 …… 切れ
- 水 …… 500ml
- 醤油 …… 70ml
- 酒 …… 30ml
- 生薬醤油
- 生姜 …… 一個
- 醤油 …… 適量

作り方

- ①ゆで卵を作る
- ②大根は皮をむいて4〜5cmの輪切りにして面取りし、耐熱の容器に入れ少し水を入れてレンジで5分。
- ③厚揚げお湯をかけ湯をきき、三角形に切っておく。
- ④鍋に湯を沸かし、煮みじ肉を軽く茹でる。湯切して縦横2〜3cmの幅で切り込みをいれ三角形に切っておく。
- ⑤鍋に湯を沸かし、スジ肉を切らずにそのまま入れる。少ししたらザルにあげ水で洗う。一口角に切る。
- ⑥大きめの鍋に昆布を入れ、大根、じゃがいも、卵の順に入れあとは適当に数き詰め一番上にもち巾着を乗せる。
- ⑦鍋に水、酒、醤油を入れ火にかけ沸騰したら蓋をして弱火〜中火でことごと煮込む30分〜1時間

敬老の日



効果的な調理のポイント

▽アークが強く空気に触れると変色するので、切ったらすぐに水に放すとよい。
▽ビタミンCは熱を加えても破壊されにくいので、加熱料理にも向いている。丸ごと加熱してから切ると、ビタミンの損失が少なくてすむ。
▽皮にも栄養素が豊富に含まれているので、皮も利用するとよい。有機栽培のものを求め皮付きで利用するとよい。
▽甘みを生かすなら、じっくり加熱するとよい。
▽寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向かない。15℃位の温度が保存に最適。

すみれちゃんの

日本味紀行

今日は
兵庫県

兵庫県（ひょうごけん）は、南北に長い県域を持ち、近畿地方の府県で最大の面積を持つ。北は日本海、南は瀬戸内海の2つの海に接している県である。

明石焼	姫路おでん	豚まん	ほっかけうどん	観光名所	竹田城	ポートタワーアイランド	有馬温泉	
鯛めし	神戸牛	のき煮	はもすき	名物料理	淡路島	南京町	姫路城	城崎温泉



栄養バランスに優れた サツマイモ

カロチン ・皮膚・粘膜を守る ・免疫機能を強化	食物センイ ・便秘予防	ビタミンB1 ・糖質の分解を助ける ・神経の正常を保つ
でんぷん ・エネルギーの元	ビタミンE ・老化予防 ・血行促進	
カルシウム ・丈夫な骨をつくる ・精神を安定	カリウム ・塩分排出を促す ・筋肉収縮を円滑にする	ビタミンC ・肌を守る ・抗酸化作用