

第39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

ならえ



材料 (4人分)

- 大根……150g
- ニンジン……75g
- レンコン……75g
- コンニャク……75g
- 干しシイタケ……3枚
(水でもどしておく)
- 油揚げ……1枚
- 三つ葉……1束
- 大葉……4枚

<ゴマ酢>

- すだち……大さじ6 (果汁)
- 三温糖……大さじ4
- すり白ゴマ……大さじ4
- 塩……小さじ1/2

作り方

大根、ニンジン、コンニャクは短冊切り、レンコンはちょう切り、干しシイタケ、油揚げは薄切り、三つ葉はザク切りにする。

大根は塩、小さじ1/2 (分量外)でもみ洗いをし、コンニャクは湯がき、油揚げは油抜きをする。

鍋に湯を沸かし、ニンジン、レンコン、コンニャク、干しシイタケ、油揚げの順番に加えゆで、最後に三つ葉をさつと加えたらすぐに火気を切り、そのまま肌冷ます。

<ゴマ酢>を混ぜ合わせ、2の大根、3をすべて入れて軽くもむように合わせ味をなじませる。

器に大葉を敷き、4を盛りつけて完成。

鬼は外 福は内



「冷え」を招く原因

体温の低下をもたらす原因は、**運動不足、ストレス、シャワーのみの入浴法、食べすぎ、冷たい食べ物や飲み物など、普段の生活習慣や食事によって引き起こされています。**

食品の「食性」を知ってバランスよく摂取しましょう

	野菜	魚介・海産	穀類	果物	その他
陽性食品 ・寒に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・濃いもの ・黒っぽいもの	人参、しょうが、ねぎ、にんにく、イワシ、かぼちゃ、山芋、れんこん、玉ねぎ	えび、さけ、かつお、イワシ、ちりめんじゃこ、ひじき	大豆、黒豆、黒米、黒麹	栗、くるみ、あんず、さくらんぼ、桃	黒ゴマ、味噌、紅茶、黒砂糖
間性食品 ・ぬめり冷やしもしない	キャベツ、しいたけ、じょうも	白身魚、いか、たこ	とうもろこし、大豆、玄米	りんご、ぶどう、いちご	はちみつ
陰性食品 ・夏に採れる ・暑い地方で採れる ・地面の上で育つ ・柔らかいもの ・水っぽいもの ・白いもの	トマト、きゅうり、なす、レタス、にんじん、セロリ、もやし	うなぎ、あさり、とろろ昆布	小麦、白パン	すいか、みかん、メロン、パイナップル	白砂糖、牛乳、ヨーヨー、緑茶、化学調味料

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は
徳島県

四国の東部に位置する。県庁所在地は徳島市。県北部は薬が多く収穫されたことから「**薬国**」(あわのくに)、県南部は「**長国**」(ながのくに)であったが、後に統合され、**令制国**では**阿波国**(あわのくに)と呼ばれていた。

名物

観光

