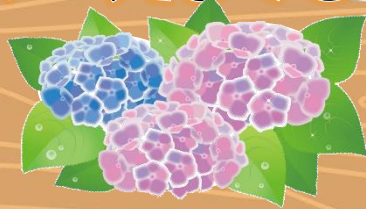


第43号

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 冷や汁



材料（2人分）

- 味噌・・・おたま1ぐらい
- だし汁（濃いめ）・・・500cc
- 砂糖・・・ひとつまみ
- 醤油・・・小さじ1/2
- 絹ごし豆腐（小）・・・1丁
- キュウリ・・・1本
- 大葉・・・10枚
- みょうが・・・2本
- ゴマ・・・大さじ2
- 冷たいごはん・・・2膳

作り方

- ①まず、アルミホイルに味噌を乗せ、トースターで少し焦げるくらいまで焼きます。●をお鍋に入れて沸騰直前まで温め絹ごし豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて味噌を溶き、火を止めて冷まします。
- ②キュウリは薄くスライスし、大葉、みょうがを千切りにし、ゴマと一緒に冷めた後の①に入れ、冷蔵庫で冷やします。
- ③手間ですが、冷たいごはんをザルに取り、流水でぬめりを落とします。水を切ってから器に入れ、冷や汁を注いで出来上がり！



梅雨

梅雨時期は特に注意！食材別のおすすめ保管方法

< 魚 > 汁が他の食品に付かないように、密封して冷蔵します。冷蔵庫にパーシャル室などのより低温の場所があれば、そこに保存しましょう。また、冷凍する前にはペーパータオルで水気を拭き取ることが大切です。



< 肉 > なるべく空気にふれないようラップなどに包み、密閉容器か保存袋に入れて冷蔵します。冷凍する時は、1回に使用する分量に分け、かたまりにせず、なるべく薄い状態でラップに包みましょう。



< 野菜 > 長く保存すると栄養素やうまみ成分が失われ、栄養価や味が落ちていきます。冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。洗わないままで保存すると、より長持ちします。



< 果物 > 冷凍は、バナナやブルーベリーなど一部のもの以外は、水っぽくなってしまふ為、避けましょう。果物の皮には中味を守る成分があるので、洗わず保存して、食べる分だけ洗うのがポイントです。



すみれちゃんの

日本味紀行



県木である「フェニックス」に代表される南国情緒豊かな気候から、1960年代には日南地区を中心とした新婚旅行のメッカだった。現在も春季のプロ野球などのキャンプ地として知られる。

 宮崎牛	 宮崎地鶏	 マンゴー	 チーズ饅頭	名物	 クルスの海	 国見ヶ丘	 韃戸神宮	
 日向夏	 金柑	 冷や汁	 肉巻きおにぎり	観光	 グリーンパークえびの	 高千穂峡	 道の駅フェニックス	 サンメッセ日南