

第44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

だぶ



材料（4人分）

- ・鶏肉…180g
- ・厚揚げ…1/2丁
- ・かまぼこ…1本
- ・れんこん…中1/2本
- ・さといも…中4こ
- ・ごぼう…1/3本
- ・こおりこんにゃく…5枚
- ・しいたけ（乾）…中5こ

- ・だし汁…6カップ
- ・さとう…大さじ2
- ・しょうゆ（うすくち）…大さじ4
- ・酒…大さじ4
- ・塩…小さじ2/3

作り方

- 1.鶏肉は1cm角に切る。他の材料も1cm角に切る。ごぼうはさがきにする。こおりこんにゃくはもどして、細い千切りにする。
- 2.こんぶ、いりこでだしをとり、鶏肉、他の材料を入れ、火が通ったら、薄味に調味する。
※さめてもおいしく食べられる。



旬



アジ

アミノ酸が豊富でうま味が多い魚です。アジの美味しさは、なんといってもそのタンパク質と脂肪のバランスの良さです。美味しいうえに、健康やダイエットにも良い、お得な食材です。

オクラ

オクラを食べることによって得られる効能は、たくさんあります。しかも女性に嬉しいものばかり！

もも

桃はビタミンEや、皮の近くにはカテキンも含まれ、身体を中からキレイにしてくれます。

すみれちゃんの

日本味紀行



今日は
佐賀県

日本の九州地方の北西部にある県である。県庁所在地は佐賀市。唐津・伊万里・有田などは古くから陶磁器の産地として有名。…明治の府県制成立の際、同国は佐賀県と長崎県の2県として分立した。



呼子イカ



佐賀牛



シシリアンライス



温泉湯豆腐



武雄市図書館



七ツ釜鍾乳洞



祐徳稲荷神社



嬉野茶



佐賀ラーメン

名物

観光



唐津焼



伊万里・有田焼



七ツ釜五段の滝