

もうすっかり寒くなりましたね。東京では初雪が観測され、昨年より、厳冬になりそうですね。インフルエンザも流行シーズンに入りました。通勤時のマスク着用や手洗い、うがいなど予防対策をしっかりと行いましょう。

旬な食べ物・・・「かぶ」

かぶの根の部分には、デンプンの消化を助けるジアスターゼやたんぱく質の消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が含まれています。葉の部分には、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。軽く塩ゆでしたものを刻んで炒め物にしたり、お味噌汁の具にしたりするなどして、活用しましょう。



～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「かぶのそぼろ煮」

材料 (2人分)	
かぶ	2 個
かぶの葉	適量
鶏ひき肉	60g
酒	大さじ 1
水	2/3 カップ
A { みりん	小さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 1/2

作り方	
①	かぶはきれいに洗い、茎 2 cm を残して葉を切り落とし、根元の汚れた部分をそぎ取り、大きいものは縦 2～4 等分に切る。葉は 3 cm 長さに切る。
②	鍋に鶏ひき肉と酒を入れて火にかけ、箸 3～4 本でよく混ぜながら火を通し、そぼろ状にする。水とかぶを入れ、煮立ったらアクをざっととり、A を加えて落とし蓋をし、かぶが軟らかくなるまで弱めの中火で約 10 分煮る。
③	かぶが十分に軟らかくなったら葉を加え、落とし蓋と蓋をして約 5 分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで火を通し、器に盛りつけて完成。



1 人分の栄養価	
熱量	101kcal
蛋白質	6.1g
脂質	3.7g
塩分	0.7g

【ポイント】
かぶはほっこりした食感がおいしさのカギ、やわらかくなるまで、きちんと様子を見ましょう！

白庭トピックス

11月18日「秋の行楽弁当」



- ・栗ご飯
- ・鯖の幽庵焼き
- ・秋野菜の煮物
- ・清汁 (小松菜・湯葉)
- ・柿

「栗ご飯甘みがあっておいしかったわ！」と患者様からの声をいただきました。



日に日に寒くなります。防寒対策をして、体調を崩さないように気を付けましょう！

☆ 12月の行事食 ☆
12月24日に「クリスマス献立」を提供させていただく予定です♪