

雪の降る日が多くなりましたね。  
これからまだ少し寒い日が続きます。  
インフルエンザが急増しているので、マスク・手洗い等の感染予防を心がけましょう。



## 旬な食べ物・・・「れんこん」

れんこんは、ビタミンCとミネラルが豊富です。特にビタミンCは節1本でレモン1個分あると言われています。ビタミンCは、熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれているビタミンCはデンプン質によって守られているので、ビタミンCが壊れにくいという特徴があります。また、空気に入ることによって色が変わるのは、ポリフェノールの一種タンニンによるものです。

～キューピーより～

## 美味しいレシピ・・・「レンコンのタラマヨ和え」

材料(2人分)  
れんこん 1/2 節  
にんじん 5cm  
マヨネーズ 小さじ2  
たらこ 1/6 腹  
レモン汁 2g  
パセリ粉 0.1g

### 作り方

- ① れんこんは、皮をむいて薄切りにし、水にさらして水気を切る。にんじんは、皮をむき、縦に薄切りにし、5mmくらいの短冊切りにする。れんこんとにんじんを熱湯でゆでて水気をきる。
- ② ボウルにたらこをほぐして入れ、マヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ合わせ、①を和える。
- ③ 器に盛り付け、パセリ粉を散らせば出来上がり。



### 1人分の栄養価

熱量：70kcal  
蛋白質：2.4g  
脂質：3.2g  
塩分：0.3g

### 【ポイント】

白庭病院で提供しているメニューです！  
れんこんは、シャキシャキの歯ごたえを楽しむために、茹ですぎには注意しましょう！

## 白庭トピックス

### 「お正月献立」



1月1日、2日、3日は「お正月献立」でお祝いしました！  
お弁当箱を使用し、いつもと違った形で提供させていただきました。



まだ寒い日が続きます。防寒対策をしっかりと、体調管理に努めましょう！

☆ 2月の行事食 ☆  
2月3日「節分献立」  
2月14日「バレンタイン献立」  
を提供させていただく予定です！