

もう11月です。今年も残すところあと2ヶ月となりました。何かやり残したことはありませんか？

できることは今年のうち片づけてしまい、年末に向けて、大掃除や年越しなど、少しずつ準備していきましょう。

旬な食べ物・・・「ごぼう」

ごぼうは、食物繊維が多く、野菜の中でも群をぬいて多く、皮にも、たっぷり含まれているので、むかずにたわしでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげ取ったりするのがおすすめです。また、ごぼうに多く含まれる食物繊維（リグニン）は、切り口が大きいほどよりたくさんとれるので、ささがきが最適です。野菜に含まれる食物繊維は、その多くが不溶性ですが、ごぼうの場合は、不溶性と水溶性の食物繊維をともに多く含んでいます。



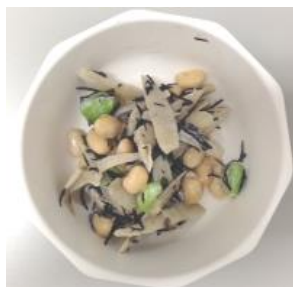
～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「ひじきとごぼうのしそマヨ風味」

材料（2人分）	
ごぼう	40g
干しひじき	2g
えだまめ	20g
大豆(水煮)	40g
しそ	2g
マヨネーズ	大さじ1
A 濃い口しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① ごぼうは、皮をよく洗い、ささがきにする。干しひじきは戻しておく。えだまめは、ゆでておく。しそは刻んでおく。
- ② ごぼう、大豆、ひじきを、だし・砂糖・淡口しょうゆ・みりんで薄味で炊いて冷ましておく。
- ③ ごぼう、ひじきの水気を絞り、大豆、えだまめと混ぜる。そこに、Aを加え、よく混ぜ合わせ、しそも加えて和える。



1人分の栄養価	
熱量	101 kcal
蛋白質	4.6g
脂質	6.6g
塩分	0.3g

【ポイント】
ごぼう、ひじきの水気をよく絞り、調味料としっかり和えると、味がなじみますよ！

白庭トピックス

10月10日「運動会弁当」

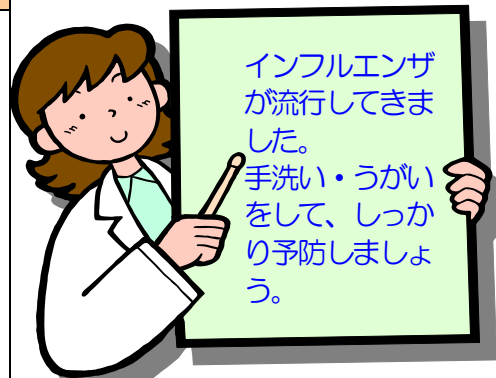
10月31日「ハロウィン献立」



- ・ゆかりおにぎり
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・ウインナー
- ・だし巻き卵
- ・小松菜の香り和え
- ・巨峰



- ・パンプキンシチュー
- ・茄子と枝豆の炒め物
- ・和風サラダ
- ・ハロウィンプリン



インフルエンザが流行してきました。手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう。

☆ 11月の行事食 ☆
11月17日「秋の行楽弁当」を提供させていただきます♪