

町の中がイルミネーションで飾られ、寒さの厳しい夜もなぜかワクワクする季節になりましたね！
夜のウォーキングも足取りが軽くなるのではないのでしょうか？
インフルエンザなどのウイルスが多くなる時期でもあります。
寒さに負けず適度な運動の継続をしましょう♪



旬な食べ物・・・「大根」

大根は、古事記にも登場するほど日本では古くから食べられており、現在ももっとも多く栽培されている野菜です。大根には、ビタミンC、でんぷん質分解酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。秋から冬に甘味が強くなり、水分もたっぷり含んでいます。大根の葉に近い部分はサラダなど生に、真ん中の太い部分はおでんなどの煮物に向きます。先は辛みが強いので、おろして薬味などに適しています。
～キッコーマンの旬な野菜より～

美味しいレシピ・・・「えだまめのおろし和え」

材料（2人分）

えだまめ(冷凍)・・・20g
だいこんおろし・・・120g
かにかまぼこ・・・20g
ポン酢しょうゆ・・・8g

作り方

- ① えだまめはゆでて、身を取り出しておく。
- ② かにかまぼこはさいておく。
- ③ 大根おろしの水気をよく絞り、えだまめ、かにかまぼこ、ポン酢しょうゆで和えてできあがり。



1人分の栄養価

熱量：.30kcal
蛋白質：1.8g
脂質：0.8g
塩分：0.4g

【ポイント】

だいこんおろしにえだまめやかにかまぼこを入れることにより、たんぱく質もとれ立派な一品料理になります。
練り製品など加えてもおいしい一品になります。
試してみてください♪

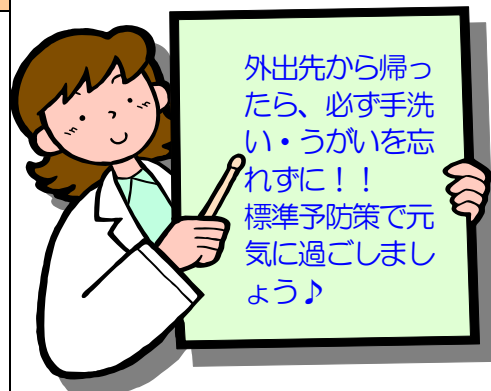
白庭トピックス

11月17日「行楽弁当」を提供しました♪



- ・栗ご飯
- ・鯖の西京漬け焼き
- ・秋野菜の煮物
- ・清汁（小松菜・生麩）
- ・かき

「豪華だったわ！栗ご飯が食べられるなんて思わなかった」と、患者様からのお声をいただきました。



外出先から帰ったら、必ず手洗い・うがいを忘れずに！！
標準予防策で元気に過ごしましょう♪

☆ 12月の行事食 ☆

「12月25日 クリスマス献立」

を提供させていただきます♪