

大寒波が到来し、数日寒い日が続きました。
朝と日中の気温差などで、体調を崩していませんか？
マスク着用や防寒対策をしっかりと、体調管理に気を付けましょう。

旬な食べ物・・・「小松菜」

小松菜は、緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。
全てのビタミン、ミネラルを豊富に含むほか、鉄分やカルシウムなどは、ほうれん草以上です。特にカルシウムは牛乳並みで、栄養面では大変優れた野菜です。

小松菜は、葉の緑色が濃く、鮮やかで、葉そのものが肉厚で、みずみずしく、ピンと張っているもの、茎が太くしっかりしているものを選びましょう。根がしっかりと長いものは生育のよいものです。

～キューピーより～



美味しいレシピ・・・「小松菜のナムル」

材料（2人分）	
小松菜	120g
さつま揚げ	40g
ごま油	2g
A { 濃い口醤油	6g
すりこま	2g

作り方	
①	小松菜は3～4cmの長さに切り、レンジ（500w）で約2分加熱し、水に取り、水気を絞る。 さつま揚げは5mm幅くらいの細切りにしておく。
②	水気を絞った小松菜とさつま揚げを混ぜ、Aを加え、よく和える。



1人分の栄養価	
熱量	53kcal
蛋白質	3.8g
脂質	2.3g
塩分	0.8g

【ポイント】
白庭病院でも提供している1品です。
さっぱりしていて食べやすいですよ！
小松菜は少し歯応えが残る程度に加熱すると食感が楽しめますよ！

白庭トピックス

「お正月献立」

1月1日



1月2日



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。



☆ 2月の行事食 ☆
2月3日は「節分献立」
2月14日は「バレンタイン献立」を提供させていただきます♪