



今月の行事食

24日 クリスマスメニュー

31日 年越しそば

※食種により異なります。



12月22日は冬至

一年で最も夜の長さが長くなる日です。体を温め、無病息災を祈る日として昔からの習わしが現在も続いています。「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、ほうれん草、うどん、…「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいます。縁起の良いものを食べてゆず湯で体を温めましょう！



ほうれん草

ビタミン、ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。栄養価が高まり美味しいのは冬で、100gの中に一日に必要な鉄30% (2.0mg)、ビタミンA50% (350μgRE/日)、カリウム35% (690mg)、カルシウム8% (49mg) 含みます。スーパーで売られている1束は約200gです。

★選び方や調理のポイント★

- ・緑が濃く、肉厚で張りのあるものを選びましょう。
- ・ビタミンCは熱に弱いので手早く調理しましょう。
- ・茹でる時は、ひとつまみの塩を加えると、色がきれいになります。
- ・ビタミンAの吸収を高めるには油炒めがお勧めです。



～ほうれん草のクリームパスタ～

約700kcal

1. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、ベーコン、しめじ、ほうれん草の順に炒める。
2. 1に生クリーム、豆乳、コンソメを加える。
3. 2に茹でたパスタを入れて絡める。

材料

パスタ	1束
ほうれん草	1/2束
ベーコン	20g
しめじ	1/4株
生クリーム	40ml
豆乳	40ml
コンソメ	2g
オリーブオイル	適量
ニンニク	適量