



。*。+。12月の行事。+。*。

- 12月21日 冬至
- 12月24日 クリスマス・イヴ
- 12月25日 クリスマス
- 12月31日 大晦日

。*。+。*。+。*。+。*。+。*。

12月24日は
クリスマスメニュー♡

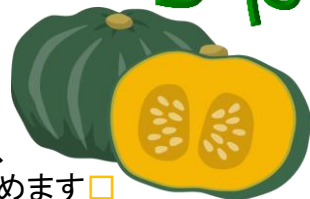


※画像はイメージです※

冬至といえば・・・

旬は夏～初秋のかぼちゃ。
しかし、収穫後、
2-3ヵ月寝かせることで、
でんぷんが分解され、糖分に変わり、
ホクホクとした食感と甘味がより楽しめます□
その時期が、ちょうど12月の冬至の頃。

かぼちゃ



【かぼちゃの栄養】

- * カリウムが豊富 ⇒ ナトリウム(塩分)を排泄して、**高血圧予防**
- * 食物繊維が豊富 ⇒ **便秘の予防・改善**
- * 抗酸化作用 ⇒ ビタミンC・ビタミンE・βカロテンが豊富
風邪予防

ゆず



【ゆず湯の効果】

- * 血行を促進して**冷え性の緩和**
- * 体を温めて**風邪予防**
- * 芳香による**リラックス効果**
- * 果皮に含まれる
クエン酸やビタミンCによる
美肌効果

**ゆずの栄養は果肉部分だけでなく
果皮にも多く含まれています**
栄養効果を
しっかり取り入れるためには
皮も一緒に摂取できると理想的♡

ビタミンC
1日の推奨量は
男性・女性:100mg

☆*:.。きのこマリネ ゆず風味(2人分)。:.*☆

- * きのこ(しめじ・まいたけ・エリンギなど) 200g
- * ごま油(ソテー用) 少々
- * 柚子胡椒 小さじ2/3～(お好みで)

【マリネ液】

醤油・みりん・ごま油・ゆず果汁 各大さじ1

- ①きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切り、ごま油を入れたフライパンでソテーする。
- ②ボウルにマリネ液の材料を合わせておく。
- ③ソテーしたきのこを熱いうちにマリネ液に入れておき、粗熱がとれたら柚子胡椒を加える。
- ④器に盛り付け、お好みでゆず皮を散らす。

食品名 (100gあたり)	ビタミンC mg
ゆず(果汁・生)	150
レモン(果汁・生)	50
すだち(果汁・生)	40
みかん(生)	33

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

