



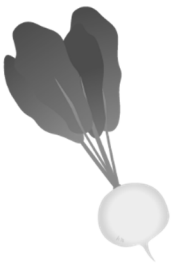
2019年12月2日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

今年も残すところ1か月となりました。これからの季節、どんどん寒くなりますので、風邪やインフルエンザが流行するシーズンとなります。バランスの良い食事はもちろん、しっかり休息をとることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。しっかり食べて体を温め、十分に睡眠をとり、風邪を吹き飛ばしましょう。

冬が旬の食べ物

鱈 (さわら)

「鱈」の字は晩秋から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることからきています。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれます。有名な西京漬けのほか、塩焼き、照り焼きにもおすすめです。

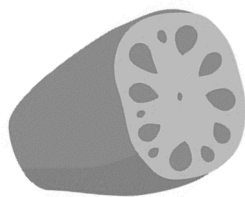


かぶ

根は、煮物、蒸し物、漬物に。葉は炒め物、汁物などに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。

れんこん

ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起がよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮物、天ぷら、酢の物などにおすすめです。



人気メニュー インドサモサ風餃子

材料・5人分

餃子の皮(大判)・・・10枚
じゃがいも・・・中サイズ 2個
たまねぎ・・・1/2個
豚ひき肉・・・・・・60g
カレー粉・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・少々
油



作り方

- ①、じゃが芋、玉ねぎの皮をむき洗います。
- ②、玉ねぎを、みじん切りにします。
- ③、じゃが芋を蒸してつぶします。
- ④、フライパンに油をしき豚挽き肉、玉ねぎをよく炒めます。
- ⑤、④に火が通ったら塩、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れ少し炒める。
- ⑥、火を止めてじゃが芋を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦、餃子の皮に⑥を適量入れて包みます。
※具が飛び出さないよう隙間をつくらずにとじる。
- ⑧、⑦を180度の油できつね色になるまで、3～5分揚げる。お皿に盛りつけて完成!