



栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】 NO.63

あけましておめでとうございます。

年末年始はゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。休みが続くと生活リズムが乱れがちになりますので、早寝・早起き・朝ごはんとバランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

小松菜

1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はよりいっそうおいしくなります。アクがすくないので、下ゆでの手間がなく便利です。煮浸しや炒め物・汁ものなどクセがないのでいろいろな組み合わせが可能です。カルシウムを豊富に含んでいます。



★小松菜がちょっと余った時の使い切りアイデア！



●ベーコン巻き

小松菜を茹でて一口大に分け、ベーコンで巻いてフライパンで焼く。

●なめたけ和え

小松菜を茹でて食べやすい大きさに切り、瓶詰めになめたけと和える。

●ミルクスープ

食べやすく切った小松菜・ハム・しめじを炒めて水と牛乳を加えてコンソメと塩こしょうで味をととのえる。

(水：牛乳は1：1の割合が食べやすいです。ベーコン・人参・コーン・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃがいもなどいろんな野菜を組み合わせてください)



2月3日は節分です。

邪気を払い、1年の無病息災を祈りましょう。

2022年の方角は北北西です。

