

たべものだより 12月号

ひらが脳神経外科
TEL: 0270-30-2121

寒さがしだいに厳しくなってきました。あつあつの鍋料理でこころもからだもあたたまるのもいいですね。風邪やインフルエンザにかかるないよう、こまめな手洗いと、うがいを心掛けましょう♪



旬の食材のご紹介 ☆12月の旬☆

野菜: 長ねぎ 白菜 大根 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 など

果物: みかん ゆず りんご 洋ナシ ネーブル など

魚介: ブリ ひらめ かれい タラ 牡蠣 タコ など

大根



より安全に大根をすりおろす方法

- ①大根を縦に4等分する。
- ②皮を上にして、とがっている部分からすりおろす。大根を斜めにしながらおろしていく。



- ③最後は皮だけきれいに残ります。残った皮は刻んでみそ汁やきんぴら、浅漬けなどに活用できます。



お試しください♪

«今月のオススメレシピ»

☆鶏肉と野菜のみぞれ煮☆

【材料】2人分(1人379kcal)

- ・鶏もも肉 1枚 (220g)
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・なす 2本
- ・しめじ 60g (1/2パック)
- ・油 適量
- ・水 150ml
- A
 - ・しょうゆ 大さじ2・1/2
 - ・みりん
 - ・大根 150g
 - ・青ねぎ 適量

【作り方】

- ①なすは乱切り、しめじは小房に分ける。大根はおろし器で大根おろしにする。鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンを中火で熱して油をひき、①の肉となす、しめじを加えて焼く。
- ③野菜は火が通ったら1度取り出し、鶏肉は焼き色がついたら蓋をして弱火で5分加熱する。
- ④③の野菜をフライパンに戻し、水とAを加えて3分煮込んだら、器に盛り、最後に青ねぎを散らす。