

# 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らないよう、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



### 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。