

きょうはなんのひ？

食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

12月

1日「下仁田葱の日」
ねぎしお豚うどん



3日「ひつまみの日」
ひつまみ汁



11日「麺の日」
五目うどん



おすすめレシピ 切り干し大根の昆布マヨ和え

乾物を使ったサラダ☆

おすすめです！



2人分
材料

| | |
|--------|------|
| 切り干し大根 | 15g |
| 胡瓜 | 1/2本 |
| 人参 | 1/4本 |
| A塩昆布 | 10g |
| Aマヨネーズ | 30g |

①切り干し大根はゆでて柔らかくなったら水気をしぼり食べやすい長さに切る。②胡瓜は千切り、人参は千切りにして柔らかく茹でる。ボウルに①、②を入れAを加えて完成です。

おいしい冬野菜を食べましょう

冬の根菜類や緑黄色野菜は甘みがあって柔らかく、体を温める効果があります。また、ビタミンや食物繊維が多く風邪予防や免疫力を高める働きがあります。

大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、腸の働きを整えてくれます。



白菜

ビタミンCが多く、風邪予防や疲労回復に役立ちます。味にクセがないので色々な料理を楽しめます。



かぶ

根はビタミンCが多く、腸の働きを整えてくれます。葉はカルシウム・鉄・ビタミンAやCが含まれ歯や骨を丈夫にしたり、風邪予防にもなります。

