

冬の野菜を食べよう!

冬に美味しい野菜とは?

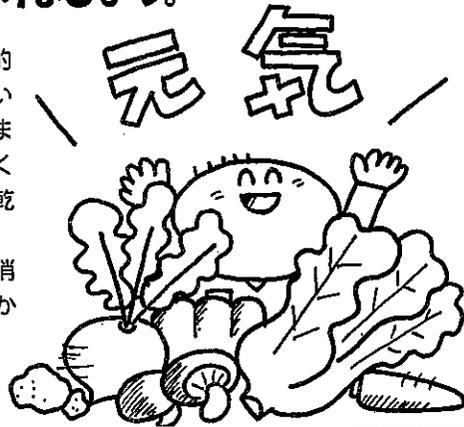
冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきました。
寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でポカポカ栄養たっぷり。

寒さに負けないよう 緑黄色野菜を、しっかりとりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりとりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをとって、睡眠をしっかりとりましょう。

「食べもの文化」No.244 (研ばえ社) 参考

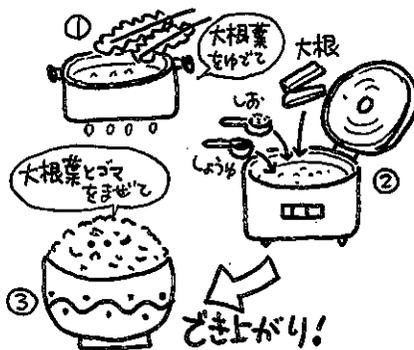


身体の温まる根菜をたくさん食べよう.....

大根めし

【材料】

- 米
- 大根
- 大根菜
- ゴマ
- 塩



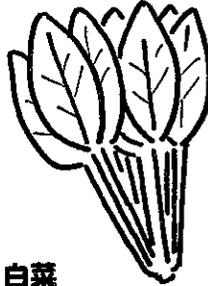
- ① 大根菜は塩ひとつまみ入れた湯でゆがき、細かくきざむ。大根は拍子木切り。
- ② 米をといで、塩・しょうゆ・切った大根を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯に大根菜とゴマを入れまぜる。

旬の野菜を食べよう!

何と言っても今がおいしい。いろいろお料理しましょう

小松菜

おひたし、ごま和え、卵とじ煮などやわらかくて甘くておいしい!



白菜

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなります。スープがおすすめ!



れんこん

筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味つけも!



カリフラワー

ブロッコリー同様、花を食べる野菜です。ゆでてサラダやピクルスにしても!



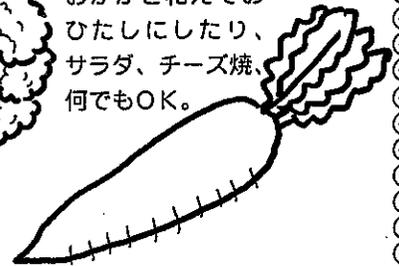
ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼、何でもOK。

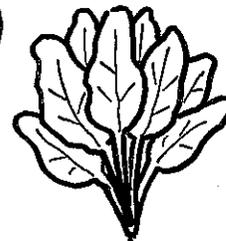
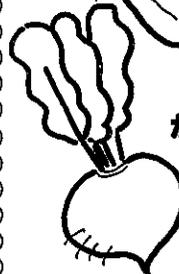


大根

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。



かぶ



ほうれんそう

にんじん



ねぎ

