

冬の野菜を食べよう!

冬に美味しい野菜とは?

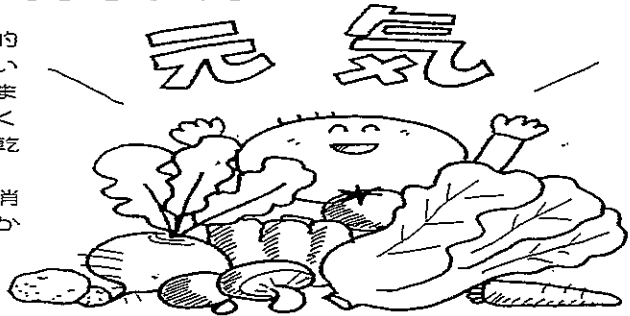
冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。
寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり。

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・海草・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もって、睡眠をしっかりとりましょう。

「食べもの文化」No.244（芳ばえ社）参考

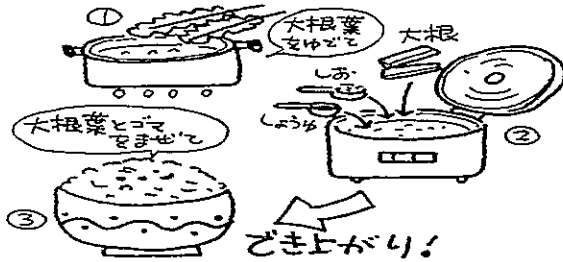


身体の温まる根菜をたくさん食べよう.....

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。

でき上がり!

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

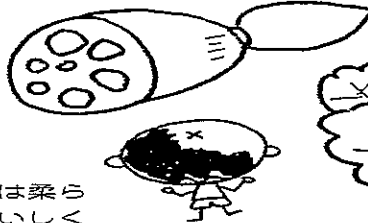
小松菜

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!



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!



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!



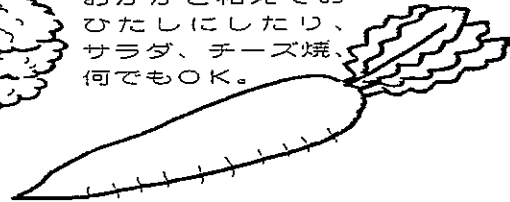
ブロッコリー

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。



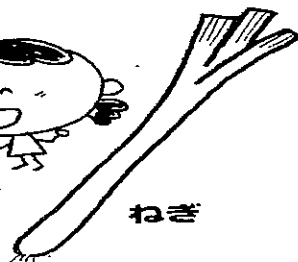
かぶ



ほうれんそう



にんじん



ねぎ