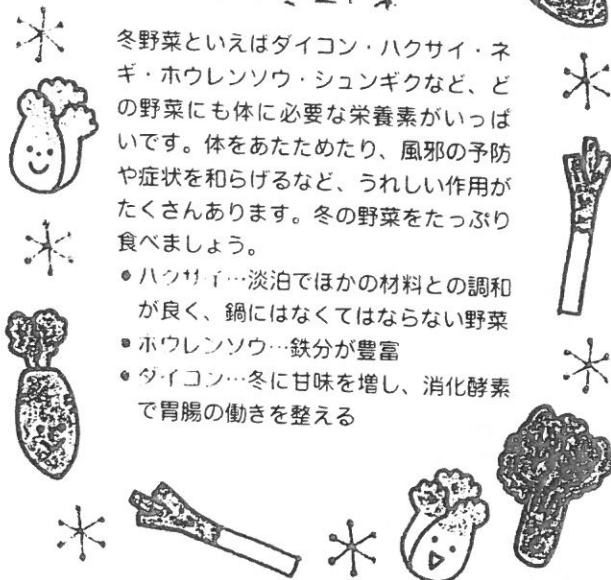


秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。園庭の柿も熟して枝がうなだれるほどたくさんの実をつけています。彩りと言えば、美しく盛られた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。また、冬の足音が聞えるこの季節は、野菜の甘みが増しおいしくなります。温かい料理で、是非、味わってみてください。

### うれしい交配能 たっぷり冬の野菜



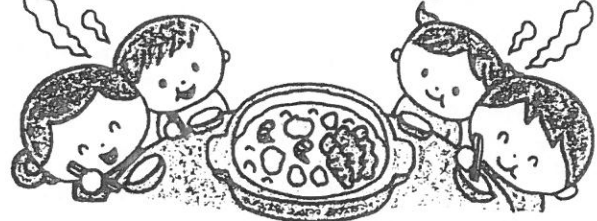
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### あけほのクッキング～肉豆腐～

#### 材料

豚肉こま切れ	150g
木綿豆腐	1丁
玉ねぎ	中1個
人参	小1本
しらたき	1パック
生しいたけ	3個
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
だし汁	2カップ

#### 作り方

1. 玉ねぎは、皮を剥き1cm幅にスライスする。
2. 人参は、皮を剥いて厚めのいちよう切りにする。
3. しらたきは、食べやすい長さに切り茹でておく。
4. しいたけは、食べやすい大きさのいちよう切りにする。
5. 木綿豆腐は、水切りしておく。
6. 油を敷いた鍋で、豚肉と1～4の材料を炒め、だし汁・調味料を加え、5の豆腐も一緒に煮て味を含める。

11月15日(金)

16時～18時15分

ホールにて試食会があります。今回は、おやつ三品を用意しました。

「大豆かりんとう」「五平餅」

「きなこスナック」です。

お迎えの前に、ぜひお立ち寄りください。