

いただきますいむ



もうすぐ冬休みが始まります。これからは寒さがとくに厳しくなります。寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなります。寒さに負けず元気に過ごすためには、「たんぱく質」「ビタミン類」を積極的にとりましょう。冬野菜は、体を温めたり、風邪などのウイルスをやっつけたりするなど、良い働きがたくさんあります。いろいろな料理に取り入れて食べてくださいね。

おいしく食べよう冬のやさしい



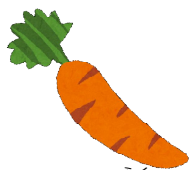
だいこん

大根の根の部分には水分が多く、消化を助け病気にかけにくくする働きがあります。葉の部分にも栄養がたくさん含まれています。



ごぼう

ごぼうには食物せんいがたくさん入っています。おなかの調子を整える働きがあります。体内の悪い成分を外へ出す働きもあります。病気の予防に効果的です。



にんじん

にんじんに含まれるビタミンAには、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、かぜを予防する働きがあります。ビタミンAが豊富な緑黄色野菜の代表です。



ほうれんそう



ほうれんそうには鉄分やビタミンCやカロテンが多く含まれています。鉄分は血をつくるもとになる成分です。名寄では12月から3月「寒締めほうれん草」を栽培しています。



はくさい

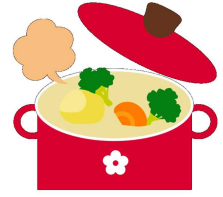
はくさいは、水分の多い野菜として有名です。煮たり、いためたりして火を通すと、量がたくさん食べられます。塩分のとり過ぎを防いでくれるカリウムや、ビタミンCが豊富です。漬物やサラダにしてもおいしい野菜です。



ねぎ

ねぎは強い臭いと辛味が特徴です。昔から薬の効果があるとされてきました。食欲増進や、胃腸を整える働きや血液をサラサラにする働きなど体によいことがたくさんあります。みそ汁や鍋、いためものやあえものなどにしておいしく食べられます。





体が温まる煮込み料理 ~ポトフ~

ポトフ(pot-au-feu)はフランスの家庭料理で、「pot (ポト)」は鍋や壺のこと、「feu (フ)」は火を示し、火にかけて鍋という意味です。本来は、塊肉と大きく切った香味野菜をじっくり煮込み、食べるときに肉を切り分けて、野菜と一緒にマスタードをつけて食べる料理で、じゃがいもなどのでんぷん質の食材はスープが濁るので、使用しないのが基本です。給食では調理時間などが限られることもあり、肉の代わりにミートボールやウインナーを使っています。また、じゃがいもなどの地元でとれる野菜を使用しています。寒い季節には体が温まる献立です。



<材料：4人分>

- じゃがいも：200g
- にんじん：60g
- キャベツ：160g
- 冷凍ホールコーン：40g
- 冷凍ミートボール：120g
- パセリ：2g
- コンソメ：12g
- しお：1.2g
- 水：800cc

<作り方>

- じゃがいもは皮をむき、芽取りをして水で洗い一口大に切ります。にんじんは皮をむき水で洗い、厚さ3mmのいちょう切りにします。キャベツは水で洗い、4cm幅の大きさに切ります。冷凍ホールコーンは解凍します。パセリは水で洗い、みじん切りにします。
- 鍋に水を入れて火にかけ、冷凍ミートボール、じゃがいも、にんじん、キャベツ、ホールコーンの順に入れて煮ます。
- じゃがいもが煮えたら、パセリ、コンソメ、しおを加え、ひと煮立ちさせて出来上がりです。

~カレースープ~

<材料：4人分>

- 豚肉：60g
- 油：2g
- にんじん：40g
- カレールー：40g
- 玉ねぎ：100g
- コンソメ：8g
- ぶなしめじ：20g
- 牛乳：120ml
- マカロニ：20g

<作り方>

- マカロニを固めに下ゆでしておきます。
- 豚肉は1口大のスライスに切ります。野菜は水で洗い、人参は千切り、玉ねぎはスライス、ぶなしめじは石づきを取ってほぐします。
- 鍋に油をひいて熱し、豚肉、人参、玉ねぎ、ぶなしめじの順で炒めます。
- 具がくくれるほどの水を加え、材料がやわらかくなるまで煮込みます。
- コンソメ、カレールーを加えて溶かします。
- 牛乳と下ゆでしたマカロニを加えてさらに煮込みます。(味をみながら水の量を調整してください。)



ふゆ冬にぴったり、スパイシーで体が温まるスープです。