

当院でお出ししているメニューです！

旬のレシピ紹介 ～おろし和え～

大根は冬になると甘みが増して美味しくなります

■材料（2人分）

大根	120 g	ツナ缶（油漬け）	20 g
しめじ	10 g	万能ねぎ	5 g
酢	小さじ2/3	醤油	小さじ2/3

■作り方

- ① 大根はすりおろして軽く水気を切る。ツナ缶は油を切る。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② しめじは石づきを取り除いて小房に分け、レンジで加熱する。
- ③ ①・②と酢・醤油を和える。



1人分当たり エネルギー43kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.5g 塩分 0.4g

旬の食べ物を美味しくいただく！

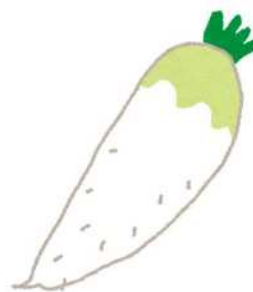


食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

旬の食べ物
冬



さといも



だいこん



みかん



ぶり