

当院でお出ししているメニューです！

旬のレシピ紹介 ～みそ田楽～

■材料（2人分）

さといも 小4個（80g） かぶ 1個（40g）

赤みそ 小さじ1と1/3 白みそ 小さじ1（無ければ普通のみそでも可）

砂糖 小さじ1と1/3 みりん 小さじ2/3 酒 小さじ1/2

だし汁 小さじ1/2 絹さや 4枚



野菜は電子レンジで
加熱してもOKです。

■作り方

- ① さといもとかぶは皮をむく。かぶは縦十文字に切る。
- ② ①を柔らかくなるまで蒸し、絹さやはゆでておく。
- ③ 鍋に調味料とだし汁を合わせて弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ④ さといもとかぶを器に盛り、③をかけ、絹さやを飾る。

1人分当たり エネルギー56kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.4g 塩分 0.7g

さいたま市立病院 栄養科

旬の食べ物を美味しくいただく！

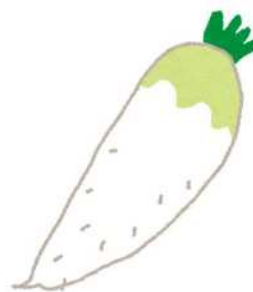


食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

旬の食べ物
冬



さといも



だいこん



みかん



ぶり