



給食だより



第 88 号 2021年1.2月



栄養管理室の‘えいこ’です。2021年になりました。今年はずっと皆さんが幸せで、良い年になりますように…さて自宅で過ごすことが多く、体が重くなっていますか？今回は、ヘルシーだけど冬でも美味しい「ホットサラダ」はいかがでしょう？

”冬に美味しい野菜”たち



葉や茎を食べるもの:

ブロッコリー・カリフラワー・春菊・小松菜・ネギ・白菜・ほうれん草・水菜など

根菜類:

さつまいも・れんこん・にんじん・かぶ・大根・長芋など

『水菜』の栄養は？

1、ビタミンCを豊富に含んでいます。

→風邪の予防、疲労の回復、肌荒れの改善に効果があります。

2、βカロテンを豊富に含んでいます。

→抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺の呼吸器系統を守る働きがあるとされています。

3、骨の健康維持に効果があります。

→カルシウムやカリウムを豊富に含んでいます。

マグネシウムや鉄、リンなどミネラルも豊富です。

レシピ

○水菜と豆腐のホットサラダ ～ザーサイ風味～(2人分)

材料:

水菜	1/2束(100g)
木綿豆腐	1/2丁(150g)
ザーサイ	20g
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
白ごま	小さじ1強(3g好みで)
ミニトマト	3個



- 作り方:
- ①水菜は根元を切り落とし、長さ4cmに切る。
 - ②木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、軽く水気を切る。一口大にちぎる。
 - ③ザーサイは細切りにする。
 - ④耐熱ボールに、①～③を入れる。
 - ⑤フライパンにごま油を熱し、④に回しかける。
 - ⑥酢・醤油・白ごまも加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
 - ⑦半分に切ったミニトマトを飾る。

1人分栄養量: 152kcal、塩分2.0g