



## 12月のテーマ 《冬野菜について》

### 冬野菜ってどんなもの？



### 冬野菜の特徴

#### 身体を温める

冬野菜に多く含まれる栄養素  
ビタミンE → 血行促進効果  
ビタミンC → 鉄分吸収の  
促進効果

これらが血管の機能を  
保ってくれます。




つまり…  
血行が良くなり身体が温まる！

#### 野菜の甘みが増す

寒さから身を守るため、  
水分を減らして糖分を増  
やします。  
水分中の糖度が増すと  
野菜は凍りにくくなります。

つまり…  
冬野菜は野菜本来の  
美味しさがUP！

### 冬野菜って何がある？

大根 	白菜 	ほうれん草 	里いも 
春菊 	フロック コリー 	ねぎ 	キャベツ 
小松菜 	水菜 	カリフラワー 	



美味しい  
野菜ばかり  
じゃの





# 冬野菜は冬に食べよう！



最近では、多くの野菜が旬の季節以外でも簡単に手に入るようになってきました。

しかし、冬野菜に限らず、旬の野菜は栄養価が高いんです！

たとえば… **冬野菜「ほうれん草」**



ビタミンC含有量(mg)

80

60

40

20

0

**約3倍UP↑**

60mg

20mg



**夏採れ**



**冬採れ**



栄養価の変化は野菜によって異なりますが、

旬の野菜はお値段もお安くなるので、たくさん食べましょう！

## 旬の食材12月は「白菜」

冬の食卓に欠かせない白菜。今回は白菜について紹介します。

白菜は95%が水分でできていますが、残りの5%にバランス良く栄養素が入っています。

- ・食物繊維
- ・カリウム
- ・ビタミンC など



白菜によく付いている黒い点は「ポリフェノール」です。よく栄養を吸収している白菜に見られます。



# 11月のスープ

11月に提供したスープのレシピを紹介します。



## 柿のポタージュ

### 材料 (2人分)

玉ねぎ	1/2個	バター	10g
じゃがいも	1個	コンソメ	小さじ1
柿	1個	塩	適量
牛乳	200ml		



### 作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、柿は適当な大きさに切っておく。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを軽く炒める。
- ③玉ねぎが半透明になったら、じゃがいも、柿を入れ軽く炒める。
- ④具材が浸るくらいの水(分量外)を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、ミキサー又はハンドミキサーでペースト状にする。
- ⑥調味料と牛乳を入れ、味が整ったら完成。

## 白菜のミルクスープ

### 材料 (2人分)

白菜	葉2枚	ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/4個	コンソメ	小さじ1
にんじん	30g	塩	適量
牛乳	200ml	水	200ml



### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、白菜は一口大にざく切り、にんじんはサイコロ状に、ベーコンは好みの大きさに切っておく。
- ②鍋に油を入れ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎが半透明になったら、白菜と水、コンソメを入れ野菜に火が通るまで煮る。
- ④火が通ったら、牛乳と塩を入れ味を整えて完成。



# 11月のイベントは「秋の味覚まつり」

天ぷら、炊き込みご飯、すいとん、さんまなど  
秋の味覚をたくさん食べていただきました。



## レシピ紹介 「レンジであったかポトフ」

### 材料（2人分）

じゃがいも	1個	キャベツ	葉2枚
にんじん	1/2本	コンソメ	小さじ3
玉ねぎ	1個	水	300cc
ウィンナー	2本	塩	適量



### 作り方

- ①キャベツは一口大にちぎる、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ウィンナーは好みの大きさに切っておく。
- ②耐熱容器に水で濡らしたじゃがいも、にんじんを入れ、ラップをせずに600wで1分30秒加熱する。
- ③②に火が通ったら、キャベツ、玉ねぎ、ウィンナー、コンソメ、塩を入れ、さらに600wで1分30秒加熱する。野菜に火が通れば完成。