

12月

ほふ、おすすめ食材



ねぎ

中華風に
栗やキノコの臭

食感をのこして
チゲや菜と
お肉のあんかけ!!



煮込むと甘みが増し、
食感もトロリとします。
青いとこもしっかりと食べましょう。

今年は野菜がメインの
お鍋がいいかな



白菜 (茨城・群馬)

霜がおりてきたので
ぐっと甘くなりました。
鍋料理や漬物などで
芯までおいしく食べましょう。



富有柿

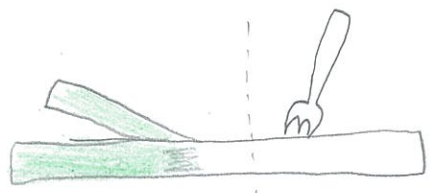
宴会の強い味方☆
2日酔いに交感アリ!!
大きめの柿を1日に食べれば1日分の
ビタミンCがとれてしまうんです!!
しかし、ビタミンCはすぐに消費されてしまうので、
1日の食事で摂らずに、3度の食事ごとに摂るといいです。

切り方を変えるだけで……

- ・ピローラ-でリボン状にすると → 野菜麺風に
● サラダの定番、チャリも入れてみよう!
- ・トマトベース出汁にサイコロ状の野菜で → ミネストローネ風に
● チーズは最後に入れないとくっついてしまいます。
- ・クッキー型などで型をぬいて → 子ども喜ぶかわいいお鍋に
● 苦手な野菜を食べてくれるかも……

薬味にカンタン♪ 白髪ねぎの作り方

1本のおぎと 1本のフォークで誰でもカンタン



- 交かき手にフォークを持ち、
使いたい長さの部分から ねぎをひかく!!
数回くり返すと白髪ねぎができきます。
冷水にさらすとくると丸くなります。

ローストビーフなどに添えてお出しはいかが?

深谷ねぎなどの
長ねぎで
お試し下さい