

栄養管理室便り

謹賀新年



あけましておめでとうございます。
本年も、栄養管理室便りにてたくさんの栄養
情報をお届けしていききたいと思います。
何卒よろしくお願い申し上げます。



寒さが一段と強まりをみせる今日この頃。

皆様は寒さ対策どのようにされていますか？

実は食材にも体を温めてくれる優れた食材があるのです。

今回は体を温めてくれる食材の中でも、生姜にスポットを当ててご紹介し
ます。ぜひ皆様にこの冬にお試しいただき、寒さを乗り越えていただけれ
ばと思います。

体を温める食材と特徴

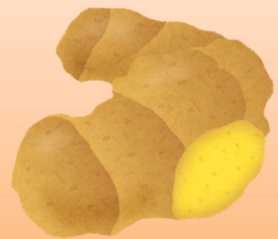


ねぎ・にんじん・ごぼう・しょうが等

冬に旬を迎える/産地が北方/土の中でゆっくり育つ/
濃い色/発酵食品/辛味成分入り香辛料

生姜のご紹介

辛味成分の
シンゲロンが
血行促進と代謝
アップに効果的。
生のままでは体を
冷やすので要注意。



～キリンレシピノートより参照～

☆おススメメニュー☆

赤魚の生姜煮

123Kcal

蛋白 15.9g



平成 28 年 12 月 25 日昼食

<材料1人分> <作り方>

- | | |
|---------|------------------|
| ①赤魚 90g | ①赤魚切身に塩少々を酒を振る |
| ②生姜 5g | ②鍋に*の材料を入れ液を作る。 |
| ③醤油 10g | ③液の中に赤魚を入れ、加熱する。 |
| ④みりん 5g | ★付け合せに焼き葱や人参等体を |
| ⑤砂糖 5g | 温める食材を添えるのもおススメ |
| | です。 |

*

