

こんだて

令和7年度(令和8年) 2月



うれしい効能たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べて冬を元気過ごしましょう！



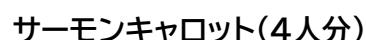
白菜…柔らかく消化に良い野菜です。風邪の予防や乾燥を防ぐ働きもあります。



大根…ビタミンCが多く含まれていて、消化酵素で胃腸の働きを整えます。



ほうれん草…鉄分が豊富で貧血の予防・改善になります。



材料:鮭ー4切れ 人参ー40g マヨネーズー大さじ2
プレーンヨーグルトー大さじ1 粉チーズー大さじ1
しょうゆー小さじ1/3 乾燥パセリー少々

作り方

- ①人参をすりおろし、マヨネーズ・ヨーグルト・粉チーズ・
しょうゆ・パセリと混ぜる。
②鉄板にシートをしき、鮭を並べ、その上に①をぬって
180℃のオーブンで20分程焼く。
中まで火が通ったら完成！！

