



今年も師走の月になりました。もうすぐ冬至です。一年のうちで昼間の時間が最も短い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする日本に習慣がありますね。これは、冬の間の健康を守る意味も込められています。

かぼちゃに含まれる「ビタミン」と、ゆずの「保温効果」でウイルスを寄せ付けない元気な体を作りましょう。
《栄養士／室岡》

今回は かぼちゃを使った献立「かぼちゃそぼろ煮」を紹介します。

◎『かぼちゃのそぼろ煮』(2～3人分)

〈材料〉	・かぼちゃ／300g ・水／350 cc ・和風だし／少々 ・塩／少々 ・砂糖、醤油／各大さじ1	・豚挽き肉／50～100g ・水／100 cc ・砂糖、醤油、酒／各大さじ1 ・とろみ(片栗粉／大さじ1+水 30 cc)
------	--	--

〈作り方〉

- ① かぼちゃは一辺が2～3 cmの角切り、皮はところどころむく。
- ② かぼちゃを和風だしと水で煮て、調味料(塩、砂糖、醤油)を加えてさらに煮る。
- ③ 別の鍋に豚ひき肉と調味料(砂糖、醤油、酒)を入れ、よく混ぜてから火にかける。焦げないように混ぜながら火を通す。
- ④ 味がしみたらとろみをつける。



デイサービスは12月28日(木)まで営業、翌年1月5日(金)より営業します。