



だんだんと冬の足跡が聞こえてくる季節になりました

旬 ほうれん草

～ほうれん草の名は、中国の唐の時代、ホリン国（現在のネパール）から伝えられたのが由来だそうです～



☆注目の栄養成分☆

① ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜、髪を健康に保つ働きがあります。ほうれん草にはビタミンCやEも含まれるため、美肌にもとても良い食材です。

② 鉄分

体中に酸素を運ぶ役割のある鉄分は、貧血や冷え性の予防に効果があります。また、ほうれん草には葉酸も含まれており、鉄分の吸収を高めてくれます。

③ カリウム

カリウムは摂りすぎた塩分（ナトリウム）を体の外へ排出し、体内のナトリウム量を調節してくれます。高血圧やむくみ予防に役立ちます。

ほうれん草の花言葉を知っていますか？ほうれん草の花言葉は「健康」「活力」です。栄養たっぷりのほうれん草にふさわしい花言葉ですね。

オススメ!

～ほうれん草と鮭のクリーム煮～

ホワイトソースをクリームシチューの素を使うともっと簡単に!

材料（4人分）

ほうれん草	…200g
鮭	…4切れ
玉ねぎ	…200g
サラダ油	…大匙1
バター	…40g
小麦粉	…大匙3
牛乳	…700ml
顆粒コンソメ	…小匙3
塩・こしょう	…適量

作り方

1. ほうれん草を良く洗い、ひと口大にカット。玉ねぎは薄くスライスします。
2. 鮭の切り身はよく水けを取り、食べやすい大きさにカットします。
3. 鮭を油をひいたフライパンに入れ、両面軽く焼き色が付くくらいまで焼きます。一度取り出します。
4. フライパンにバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
5. 火を弱め、小麦粉を玉ねぎにまぶしながら加えます。（焦げないように注意）
6. 牛乳を少しづつ入れ、小麦粉がダマにならないよう伸ばしていきます。
7. ホワイトソース状になったら、顆粒コンソメ、鮭、ほうれん草を入れ、ほうれん草がしんなりするまで加熱します。
8. 塩・胡椒で味を調えたら完成です。

～文化の日～

11月3日は文化の日です。11月3日は晴れる事の多い「晴れの特異日」と呼ばれ、いろいろなイベントが開催されています。

～立冬～

11月23日は二十四節気の一つである立冬です。立冬にちなんだ記念日が日本記念日協会認定・登録されています。「鍋の日」「夜泣きうどんの日」「ココアの日」など、ユニークなものがあります。寒い冬に向けて、食べ物で温かくなるような記念日ですね。

