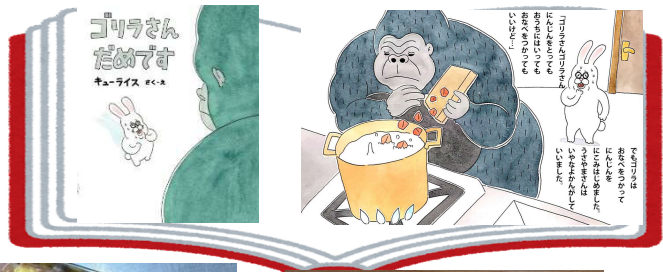


今月の

# えほんきゅうしょく



人参ケーキ



人参シチュー



人参ケーキ (15cmケーキ型)

### 【材料】

卵 1個

砂糖 大さじ 3

ホットケーキミックス 150g

にんじん(すりおろし) 1本

バター 50g



### 【作り方】

- ①鍋にすりおろした人参とバターを入れて溶かし煮詰めます。
- ②ボウルに卵・砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えさらに混ぜます。
- ③型にクッキングシートを敷き、生地を流し込みます。型を台にトントンと軽く打ち付けて、生地の気泡を抜きます。
- ④180℃に予熱したオーブンで25分焼きま5す。竹串で刺して生地がついてこなければ完成です。

## 体をあたためて風邪予防

風邪を予防するためにも、寒さに負けない食事を摂りましょう！



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪予防になります。

●身体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ  
シチュー・グラタン・煮物など。

●身体をあたためる食品・・・ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ  
ごぼう・人参・大根 など。



## 栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。身体をあたためるメニューに積極的に取り入れましょう。また、きのこを食べることで、便通もよくなり、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制する優良食品です。

●椎茸・舞茸→免疫をサポート

●エリンギ→食物繊維・ナイアシンが豊富

●えのきたけ→精神安定に効果的な天然のアミノ酸が豊富

