

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.48

特集：冬の旬
 レシピ：冬レシピ
 ～餃子の皮 de アップルパイ、
 ぜんざい風もち麦あずき～
 OTC 紹介：冬のおすすめ商品
 ～消毒液、減塩スープ～



トピックス 冬の旬の食材



★冬の食材の特長★

寒い所、寒い季節に採れるものは、体を温めてくれる働きがあります。冷え症の人には特に根菜類がおすすめです。冬に採れる野菜にはβ-カロテンとビタミンCが豊富なものが多いです。⇒免疫力を高め細胞を活性化してくれる働きがあり、寒さで風邪をひきやすい冬場にぴったりです。

●旬の野菜

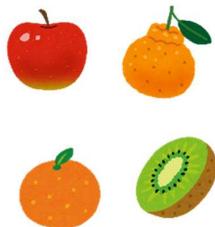
	12月	1月	2月
ブロッコリー	■	■	■
カリフラワー	■	■	■
ほうれん草	■	■	■
白菜 	■	■	■
ねぎ 	■	■	■
大根 	■	■	■
かぶ 	■	■	■
小松菜	■	■	■
キャベツ	■	■	■
水菜	■	■	■
新玉ねぎ	■	■	■
せり	■	■	■
春菊 	■	■	■
菜の花 	■	■	■
ごぼう 	■	■	■
さつまいも	■	■	■
里芋	■	■	■
自然薯	■	■	■
れんこん	■	■	■
エリンギ	■	■	■
にら	■	■	■

●旬の魚介類

	12月	1月	2月
ひらめ	■	■	■
はまち	■	■	■
ぶり	■	■	■
たら	■	■	■
金目鯛 	■	■	■
ふぐ	■	■	■
あんこう 	■	■	■
ひらめ	■	■	■
イダコ	■	■	■
ヤリイカ	■	■	■
タラバガニ	■	■	■
毛ガニ 	■	■	■
伊勢海老	■	■	■
わかさぎ	■	■	■
しじみ	■	■	■
赤貝	■	■	■
牡蠣 	■	■	■
あさり	■	■	■

●旬の果物

	12月	1月	2月
りんご			
キウイ			
みかん			
レモン(国産)			
デコボン			
八朔			



参照：旬の食材カレンダー

冬レシピ♪

餃子の皮 de アップルパイ

◎材料(10個分)

- ・餃子の皮…10枚
- ・りんご…1/2個
- ・ラカントS…40g
- ・シナモン…大さじ1/2
- ・溶かしバター…適量



◎作り方

- ①りんご…皮をむかずに5mm程度の厚さのいちょう切り
- ②耐熱容器に①とラカントSを入れラップをし電子レンジ(500W)で約3分加熱。ラップを外し、再び電子レンジで約2分加熱し、粗熱を取りながら潰し混ぜる。シナモンを加えてしっかり混ぜる。
- ③餃子の皮に②のをせ、フチに水をつけ半分に折りフォークで抑えて閉じる。
- ④表面に薄く溶かしバターを塗り、オーブントースターで約5分、裏返して約2分焼き色がついたら出来上がり!

ぜんざい風もち麦あずき

◎材料(4人分)

- ・もちり麦…1袋
- ・小豆缶(市販品)…1缶
- ・水…2カップ(400cc)



◎作り方

- 鍋にもちり麦と小豆缶、水を入れ15分程煮れば出来上がり!
※煮詰まり過ぎたらお湯を足してください

ピックアップOTC 冬のおすすめ商品

☆消毒液

■ハンドラボ手指消毒スプレー
300ml

※消費税10% 720円(税込)



ラベルをはがすとシンプルボトルに変身!!

プロの現場で選ばれる品質を
ご家庭での感染予防対策に!

外出先からの帰宅時にお部屋にウイルスを持ち込まない為に、**玄関に置いておくのがおすすめ☆**

★ウイルス・細菌99.99%除去



☆減塩スープ

■ポッカサッポロ 1杯の減塩洋風ポタージュ 塩分25%カット

※消費税8% 410円(税込)

◇コーン4食、じゃがいも2食、かぼちゃ2食の合計8食入◇

■ポッカサッポロ 1杯の減塩和風スープ 塩分25%カット

◇わかめ4食、ごま2食、ねぎ2食の合計8食入◇

※消費税8% 410円(税込)

※アレルギー物質(27品目)として下記がそれぞれの製品に含まれています、ご注意ください
乳：○ 小麦：○ 大豆：○ 鶏肉：○ 豚肉：○ ごま：○

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をかけ下さい。
管理栄養士 川畑