
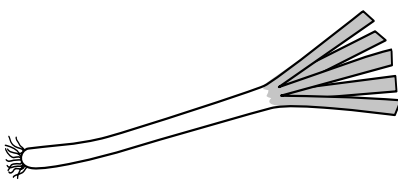



今年も、残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。この時季は、おでん、すき焼き、湯豆腐、水炊きなど、鍋ものがおいしいですね。温かいものを食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

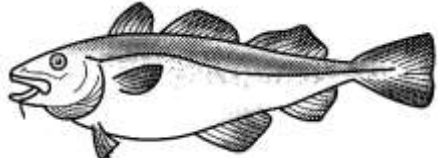
🍷...🍷...🍷... 冬が旬の食べ物で体を温めましょう 🍷...🍷...🍷...

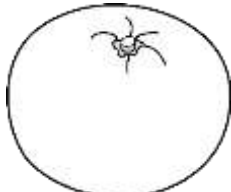
冬は、鍋ものや煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。


季節の食べ物 冬
だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬
ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬
ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬
たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬
みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

季節の食べ物 冬
ゆず

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

🍷...🍷...🍷... 湯豆腐の美味しい作り方 🍷...🍷...🍷...

湯豆腐を作るときは、お湯をグラグラ煮ないで、湯温を 80~90℃に保ちます。また、お湯に少し塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。ぜひ、お試しください。

