



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	1	2 エコリフォーム定休日	3	4	5	6 音の日 
7	8	9 エコリフォーム定休日	10 世界人権デー 	11 百円玉の日	12 漢字の日 	13 双子の日 
14 赤穂浪士討ち入りの日 	15	16 エコリフォーム定休日	17	18	19 日本初飛行の日 	20
21	22 冬至 	23 天皇誕生日 エコリフォーム定休日	24 クリスマスイブ 	25 クリスマス 	26 プロ野球誕生の日 	27
28	29	30	31 大晦日 	1 元旦	2	3 2010/1/6 (水) まで

季節の野菜レシピ

旬の野菜

『青菜』の豆知識



青菜類は一年中出回っていますが、旬は冬。甘みが増して、一番美味しく頂ける上に、栄養価もこの季節が一番高いんです。ほうれん草は甘みが増し、ビタミンCの含有量は夏ものと比べて3倍にもなります。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるカロテンが豊富な春菊や、カルシウムを多く含む小松菜など、ビタミン、ミネラルに富んだ青菜類は、お肌の乾燥や風邪が気になるシーズンに効果的です。風邪を予防し健康を守るために、意識して食事に取り入れたいですね。

クリスマスの☆緑カレー



画像&レシピ  
『vege dining野菜のごはん』より

材料 (1人分)

- 青菜 150g  
(ほうれん草、小松菜、蕪の葉、水菜などなんでも)  
玉ねぎ (小) 1/4個  
トマト 1/2個  
にんにく、生姜 各ひとかけ  
a オリーブオイル 小さじ1  
a 塩 小さじ1/4  
a クミン 小さじ1/2  
a コリアンダー 小さじ1/2  
a チリパウダー お好みで少々 (なくても可)  
ガラムマサラ 小さじ1/4

分量

作り方

- 青菜とトマトはザクザク切っておきます。玉ねぎは薄切り、にんにくと生姜は細切りしておきます。
- 鍋ににんにくと生姜をしき、その上に玉ねぎ、青菜、トマトの順にのせていきます。上からaをドンドンふりかけ、蓋をして火にかけます。最初は強火、湯気がたったら弱火に。3~4分して青菜がしんなりしたらひとまぜし、また蓋をして加熱を続けます。そのまま放っておいて気長に15分くらい。青菜がすっかりクタクタになったらガラムマサラをふってひと混ぜ、完成です。

☆スパイスが色々入って、本格的な味です。すぐに出てとても簡単、ワンプレートランチにいかがですか。