

## 日米クック

利用者の皆様へ食事を提供している、日米クックと申します。寒い時期になって来ました。今回、体も心も暖まる料理と材料について紹介します。

### 【料理】 あったか～い 鮭のクリームシチュー

#### 【材料4人前】

生鮭・・・400g	玉ねぎ・・・中1個
人参・・・100g	じゃが芋・・・中2個
ブロッコリー・・・1株	塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ2	白ワイン・・・1/2カップ
チキンブイヨン・・・1個	ローリエ・・・1枚
牛乳・・・500cc	生クリーム・・・100cc
バター・・・40g	



#### 【作り方】

鮭の皮をとり、縦半分に切って1cmの削ぎ切りにし、塩・こしょうしておきます。

野菜は1口大にしておきます。

フライパンにバターを10g溶かし、鮭の両面を焼きます。

鍋にバター30g入れ野菜を入れ軽く炒め、振った小麦粉を振りいれます。

小麦粉が全体になじんだら、ワイン、ブイヨン、鮭を加え、塩・こしょうをしローリエを加えて煮込みます。

野菜が柔らかくなったら、牛乳、ブロッコリーを加え煮ます。

最後に生クリームを加えさっと煮て、ローリエを取り出し、塩・こしょうで味を調えて出来上がりです。

#### 【材料紹介】

##### じゃがいも ～健康効果～

じゃが芋には、ビタミンB群やミネラル成分が豊富に含まれており、特にビタミンCはみかん並みに含まれています。

じゃが芋のビタミンCは熱に非常に強いいため、煮たり焼いたりしても壊れにくく、高血圧や心筋梗塞などの成人病 予防に効果があると言われます。

また、じゃが芋にはカリウムが多く含まれているため、体内のナトリウム（塩分）量を調整し、高血圧を予防したり、利尿作用によりむくみを改善する効果もあります。



## 新型インフルエンザ 拡大予防に ご協力ください



新型インフルエンザ流行が報道されています。

現在流行しているのは、ウイルスサーベランスの結果から新型インフルエンザ（A/H1N1）と考えられます。皆様には、以下の予防対策について引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

#### 手洗い、うがいの励行

症状が出た方のマスクの着用、外出の自粛、人に咳やくしゃみをかけない“咳エチケット”