

冬

The Four Seasons Menu

さしみ盛り合わせ／東城肉／ふろふき大根
春菊のごま和え／みそ汁／ごはん・香の物



冬というのは、寒さだけでなく、いろいろ身体にとって厳しい時期です。
12月は仕事の締めくくり、なにかと多忙にもなります。そして年がかわって、新年度の仕事
身体には何かと頑張ってもらわねば、そんな時ほど食事には気を配りたいもの。
幸い冬は自然の恵みを美味しく仕上げてくれる季節でもあるのです。
バランスの良い美味しい食事で、気持ちよく冬を乗り切りましょう。
ここに挙げた例を参考にご家庭でも工夫をこらしてみ下さい。
新鮮な、季節の旬の素材を使うこと、少量多品種を心がけ、油脂分の取りすぎに注意し、
塩分も控えめに、というのが、なによりのコツです。