



## ～お料理説明～

中銀ライフケア あいの里1号館  
管理栄養士 池守真由



### 1月31日(日) 夕食B 麦豚のキムチ鍋

キムチに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、細菌や病原菌から身体を守ってくれます。野菜たっぷりの鍋なら乳酸菌の好物となる食物繊維もとれ、腸内環境が整いやすくなり、健康な体を作る土台となります。キムチの辛み成分である、唐辛子のカプサイシンには、発汗を促し血行を良くする働きがあります。代謝が良くなり体を温めてくれる為寒い冬にぴったりです。



### 2月2日(火) 夕食B 真狩産ハーブ豚ソテー

真狩産ハーブ豚は、羊蹄山麓から湧き出した綺麗な水と、シナモン・オレガノ・ジンジャー・ナツメグ4種類のハーブを加えた純植物性飼料で育てられた豚肉です。柔らかな肉質で、脂身はあっさり、コクと甘みのあるお肉です。ハーブの効果で豚肉特有の臭みもありません。

### 2月3日(水) 夕食B 鶏と野菜のスープカレー

スープカレーとは札幌発祥の料理です。コクとキレのあるスープ状のカレーに、ご飯を浸して食べます。ゴロゴロと大きな具材が特徴で、素材そのものの美味しさが味わえます。

