



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30				

秋分の日



今年の秋分の日は9月23日です。昼と夜の長さが同じくらいになる日で「春」は春分の日、「秋」は秋分の日と呼ばれています。

今回は旬のきのこや豆腐が入ったきのこ汁を紹介します。豆腐にはカルシウムが含まれていますが、きのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。夏の暑さから疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。免疫力を高める生姜を加えたきのこ汁をいただいて、心も体もほっと温まりませんか。



きのこ汁

【材料】(2人分)

- ・舞茸 1/2パック
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのき 1/2袋
- ・豆腐 150g
- ・生姜(チューブ) 3cm
- ・白だし 30ml
- ・醤油 小さじ1
- ・水 2カップ
- ・小ねぎ 少々

【作り方】

- ① しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。えのきは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐす。
- ② 鍋に生姜、白だし、醤油、水を入れ煮立たせる。
- ③ ①を入れ、豆腐をスプーンで一口大ずつすくい入れて再び煮立たせる。
- ④ 器に盛りつけて、上から小ねぎを散らしてできあがり。