

# 鍋はバランス栄養食

あったかい食べ物が恋しい季節になりました。

みんなで和気あいあいと鍋物の湯気を囲む季節です。最近ではデパ地下に「ひとり鍋」のコーナーができるほど一人や二人などの少人数でも鍋を楽しむ方が増えてきました。

近ごろの鍋のトレンドは、スープにこだわったものも多く、キムチ鍋やとんこつ・豆乳のほか、緑茶を使った「茶しゃぶ」、昆布とカツオ節のだしに白ワインを加えたり、トマトベースなどの洋風の鍋もあります。

鍋は手軽に準備ができて野菜が苦手な方でもたっぷりと食べることができます。

今年は「つけだれ」にこだわったものや本来は脇役の野菜を主役にしたような鍋が流行になるとか。

この冬はいつもと違う鍋をお楽しみください。

