

## 冬のレシピ



寒い日が多くなってくると、身体の温まる料理や、ご家族と一緒に食べられる鍋料理などを選びたくなりますよね。ここでは、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で身体を温めたり、風邪の予防にも役立つ根菜類をはじめ、白菜やねぎ、さといもなど旬の冬野菜をふんだんに使用したよりそいレシピをご紹介します。身体も心も温まる簡単レシピで栄養をつけ、冬本番に備えましょう。



旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

[レシピを見る](#)



冬野菜をおいしく！カット野菜を使って時短レシピ

[レシピを見る](#)



寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫 UP レシピ

[レシピを見る](#)

## 冬のレシピ



夏のレシピはこちら



秋のレシピはこちら



冬のレシピはこちら



春のレシピはこちら

監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生