

えいようだより

あなたの
コマは回っていますか？



主食・主菜・副菜
のどれが多すぎ
てもコマは倒れ
てしまいます。

食事バランスガイド

2007年8月号で紹介した食事バランスガイド。
あなたは、気に留めていますか？
左のコマは、野菜不足でバランスの悪い例です。
外食などが多いこの時期、野菜は不足しがちです。
出来るだけ野菜の多い料理を
積極的にとりましょう。

あけまして
おめでとう
ございます！



生野菜だけでなく、加熱し
た野菜も取り入れて



生野菜



ゆで

料理法によってかさが減り
生重量よりも量を食えるこ
とが出来ます。



野菜サラダ



野菜炒め

おせち料理



おせち料理の「節(せち)」は、もとは季節の変わり目をいった言葉で変わり目となる日は「節日(せちにち)」といい、この日にはお祝が行われ、その料理のことを「おせち」と言うようになったのです。その後おせちは、正月に作られるごちそうに限定されるようになり、現在では、他の節日の料理をさすことはなくなったのです。

今月の行事食

- 1月1日 おせち
- 1月3日 おせち
- 1月14日 成人の日

当院の人気メニュー

つくりかた

黒豆 材料(4人分)



黒豆	60g
人参	40g
こんにゃく	40g
早煮昆布	4g
中双糖	32g
塩	0.4g
濃口醤油	6g
古釘	

黒豆は、きれいに洗い、鍋に黒豆の4倍の水・中双糖・醤油・塩を入れ沸かした中に黒豆を入れ、布に包んだ古釘(色を黒く保つ)を入れ一晩おく。
一晩漬けた黒豆をそのまま火にかけ、落とし蓋をして中火で煮る。

煮立ってくれば、豆がつかる位の水を加え、もう一度煮立ったとき更に水を加え、火を弱くして蓋はなるべく開けないようにし7~8時間煮る。

人参・こんにゃくは7mm角位に切って、さっと湯にくぐらしておく。早煮昆布は、細かく切っておく。

最後に人参・こんにゃく・早煮昆布を入れ1時間位煮込み仕上げ、煮汁に漬けたまま冷まして器にもる。

1人分栄養価

エネルギー 98kcal たんぱく質 5.6g
脂質 2.8g 塩分 0.4g

お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

