

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

つくりかた

当院の人気メニュー

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。

