

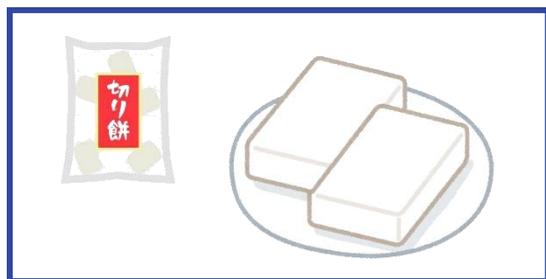
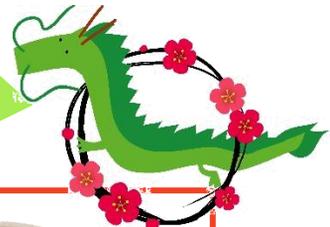
えいようだより 1月号

新年明けましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年は**辰年**です。辰は力強さや権力の象徴とされています。辰のように力あふれる、活気がある1年になりますように。

私たち管理栄養士も皆さんが元気に過ごしていけるようサポートできればと思っています。

お正月はお餅の食べ過ぎに注意しましょう



=



切り餅2つ(100g)
約230kcal



お茶碗1杯(150g)
約230kcal

切り餅は2つでお茶碗1杯分のエネルギーと同じくらいになります。お餅を食べ過ぎてしまうとエネルギーの摂り過ぎになってしまうので、自分の普段食べているご飯の量に合わせてお餅の量も調整しましょう！

★お餅とご飯の目安量

| | |
|----------------|------------------|
| 切り餅 1.5個 (75g) | ご飯 100g(156kcal) |
| 切り餅 2個 (100g) | ご飯 150g(234kcal) |
| 切り餅 3個 (150g) | ご飯 200g(312kcal) |



残ってしまったお餅は**冷凍**することもできます！
カビてしまうから…と**無理**して食べないように気を付けましょう

今月のレシピ お餅に野菜もプラス「キャベツの海苔和え」

■材料(1人分)

キャベツ 40g
海苔 0.1g(8枚切り1枚)
醤油 少々(何滴か垂らす程度)

■作り方

- ①キャベツはざく切りにして電子レンジで1分加熱する(500W)
- ②①のキャベツが熱いうちに海苔をちぎって醤油を入れる
- ③器に盛ってできあがり

★お好みで、かつお節や鷹の爪を入れても美味しく作れます！

味付け海苔でも作れます。
味付け海苔の時はお醤油は使わずに作りましょう！
小さいお子さんでも作れます！

