



明けまして  
おめでとうございます



## 今月の行事食



1日 おせち料理

7日 七草粥

※食種により異なります



## おせち料理



お正月におせち料理を食べるのは、神様を迎えている間は物音をたてたり、騒がしくせず、台所で煮炊きをするのを慎むというところからきています。

正月の三日間女性が休養できるようにというようにも言われています。

おせち料理は塩分やコレステロールを多く含む食べ物が多いので食べ過ぎや、おもてなしによるダラダラ食いにも気をつけましょう★

切り餅 1個(50g)  
127kcal

## 春の七草粥 レシピ

### ★ 材料2人前 ★

七草のセット 1パック  
米 1/2カップ(80g)  
水 700cc  
塩 少々



せり 競り勝つ

なずな <sup>けが</sup> 穢れを取り除く

ごぎょう 神様のお姿

すずな 神様をお呼びする鈴

ほとけのざ 仏の安座

はこべら 繁栄する

すずしろ 清白

### レシピ

1. 米はさっと洗い鍋に入れ、水、塩を加えて中火にかける
2. 沸騰してきたら弱火にし、絶えずかき混ぜながら15分ほど煮る。
3. とろみがついたら塩で味を整え、七草を入れひと煮立ちさせて出来上がり。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで