



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。

おせち料理は塩分や糖分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付けましょう。

おせち料理に含まれているカロリートップ10(40g当たりの量)

順位	料理名	カロリー	順位	料理名	カロリー
1	黒豆	141	6	数の子	57
2	栗きんとん	101	7	エビの甘煮	45
3	昆布巻き	81	8	里芋の甘煮	39
4	厚焼き卵	65	9	かまぼこ	38
5	伊達巻き	58	10	なます	27



見えない糖分に
注意!!!

黒豆40gに砂糖
約20g(大さじ2杯)
も含まれ、少量で
もカロリーが高い
ため食べ過ぎに
注意しましょう。

お正月で疲れた胃腸を七草粥で休めましょう

~七草粥レシピ~

材料2人前
七草のセット

米 1/2カップ(80g)
水 700cc
塩 少々



- レシピ 1.米はさっと洗い鍋に入れ、水、塩を加え中火にかける。
2.沸騰してきたら弱火にし、時折かき混ぜながら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。