

あけまして
おめでとう
ございます

伊達巻

巻物が書物や掛け軸に通じることから、知識・文化の発達を願う

数の子

子宝に恵まれ、子孫繁栄

海老

腰が曲がるまで長生きできるように



昆布巻

“喜ぶ”の言葉にかけて

紅白なます

紅白でめでたく、祝いの水引にも通じる

※写真はイメージです※
食事の種類によって
内容は異なります

1月1日 元旦 □おせち料理□

“おせち料理”には年始を迎えるにあたってのさまざまな祈りが込められています



おせち料理は和食ということでヘルシーに見えますが、実際は砂糖・塩・酢などが多く使われているため、意外とエネルギーが高い料理が多いお食事です。そこで気をつけたいことは、“だらだら食い”

あらかじめ食べる量を小皿に盛り付ける、野菜や酢の物から食べるなどの工夫をしてみるといいですね♪

1月7日 七草粥

七草は、新年の無病息災、豊作を願う気持ちから食べられていたもの。また、七草は言い換えると日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べ、正月疲れが出はじめた胃腸をお休みさせてあげる食事としても最適□

【七草】

せり・なずな・おぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



七草の中でも独特の香りのある“せり”
七草粥だけでなく、鍋物に入れたり、お浸し・和え物・天ぷらなど、何にでも使えるお野菜です♡

☆☆せりと豚肉の炒め物(2-3人分)☆☆

せり 1束 ・ しめじ 100g ・ 豚肉(薄切り) 150g ・
ごま油 大さじ1

【下味】

酒 大さじ1 ・ 油 小さじ1 ・ 塩こしょう 少々 ・ 片栗粉 大さじ1

【合わせ調味料】

酒 大さじ1 ・ 醤油 大さじ1/2 ・ オイスターソース 大さじ1/2
砂糖 小さじ1 ・ みりん 小さじ1 ・ 片栗粉 小さじ1 ・ 水 大さじ1

- ①せりは根元を少し取り除き、3cm長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②豚肉は一口大に切り、下味をつけ、少し置いておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、しめじを加え、炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、せりの茎の部分を入れて炒め、しんなりしてきたら、合わせ調味料を箸などで混ぜながら入れる。
- ⑤少し炒めてから、せりの葉の部分を入れ、さっとひと混ぜする。最後に、塩こしょうで味を整える。



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで