

平成30年

1月号

# 栄養科だより



## 今月の行事食 おせち料理

お正月の3日間はおせち料理をお出しています。縁起が良い食材を使い、華やかな盛り付けも工夫しています。

(1月3日 昼食の予定です)

## 今月のイッピン!

### 蒸しパン

手作りお菓子の代表! 蒸しパンです。サラダ油を入れることにより、しっとりとした口どけの良い食感になりました。味のバリエーションも、抹茶、いちご、コーヒーなど、毎回変えて作っています。今月は何の味もお楽しみに!

(1月24日 夕食の予定です)



今月の  
ちょっとひとこと

日本の鍋  
について

日本ではその土地ならではの鍋料理が沢山あります。

### ●山梨『ほうとう』

ほうとう麺と南瓜などの野菜を味噌で煮込んだ料理。

### ●秋田『きりたんぽ』

お米を潰して焼き上げたきりたんぽを切り、野菜と煮込んだ料理。

### ★鍋の良い所★

- ・野菜が沢山摂れる
- ・家族と楽しめる
- ・体が温まる
- ・短時間で作れる
- ・バランスよく栄養が摂れる。

鍋を食べて、寒い季節を乗りきりましょう!

