



今月のイッピン! とり肉の オイスターソース煮



とり肉をオイスターソースで煮ると、普通の煮物よりコク深い味に仕上がります。一緒に煮た根菜類にも味がしみて、とり肉と野菜がお互いの味を引き立てあっています。

(1月20日 昼食の予定)

今月の行事食 初春の洋風ランチ

新鮮な魚介類に、白味噌のソースをかけてホイル焼きにしました。今が旬のかぶを使ったポタージュスープもおすすめです。

(1月11日昼食の予定)



今月の ちょっと ひとこと

色とりどりに盛り付けられたおせち料理。つい、全種類食べてみたくなりますが、それぞれの料理がどれ位のカロリーと塩分なのかご存知ですか？

おせち料理の カロリーと塩分

	カロリー	塩分		カロリー	塩分
だて巻 1切	70 kcal	0.5g	栗きんとん 2さじ	101 kcal	0.1g
ぶり照焼 1切	110 kcal	1.2g	かまぼこ 2切	38 kcal	1.0g
数の子小 1本	36 kcal	0.6g	干し柿 1個	80 kcal	0g
黒豆 2さじ	80 kcal	0.2g	角餅 1個 35g	80 kcal	0g

おせち料理だけでは、カロリーも塩分もオーバーしがちです。上手に野菜料理を組み合わせて食べましょう。