

食育だより

2021年1月



紙上ご挨拶

アイコーメディカルでは、本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を取り入れた美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

春の七草

1月7日は七草の日です。

「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」これら7種の植物は春の七草と呼ばれています。

七草の日には昔から七草粥を食べる風習があります。七草の日に七草粥を食べることで邪気を払い、万病を退けると言われています。また、お正月にたくさん御馳走を食べて疲れた胃腸を休ませる目的もあるそうです。



(HP 四季おりおり快適生活参照)

からだほかほかれしぴ

のっぺい汁

野菜を煮込んで、片栗粉でとろみをつけたお汁です。

【材料 4人分】

大根	150g (1/6本)
人参	30g (1/3本)
里芋	100g (中3個)
水	800ml
豆腐	50g
しいたけ	20g (2個)
ねぎ	20g (1/4本)

★和風だし(顆粒)	小さじ2
★濃口醤油	小さじ2
★食塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- ① 大根、人参、里芋の皮をむいて一口大に切る
- ② 鍋に水と①を入れて野菜に火が通るまで中火で煮る
- ③ 火が通ったら一口大に切った豆腐、2ミリ幅程度に切ったしいたけ、★の調味料を入れてひと煮立ちさせる
- ④ 弱火にして水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける
- ⑤ 小口切りにしたねぎを加え、かき混ぜたら火を止めて完成♪

