

栄養だより 第44回テーマ「お雑煮」

今年もいよいよ残りわずか。何かとあゆませたい年の瀬になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
 今月は、お正月には欠かせない「お雑煮」について調べてみました。当院の安全に食べていただけるお雑煮もご紹介します。どうぞ、ご覧下さい。

全国のお雑煮

いろいろなお雑煮があるんだニャー



中国地方のお雑煮

	岡山	鳥取	島根	広島	山口
おもち	丸もち	丸もち	丸もち	丸もち	丸もち
おだし	するめいか	おしるこ	魚	カキ	煮干し
トッピング	ブリ・野菜		十六島のり (うっふるい)	カキ・野菜	カブ

四国のお雑煮

	香川	徳島	愛媛	高知
おもち	あんこ入りもち	丸もち	丸もち	七かりもち
おだし	煮干し 白めそ仕立て	煮干し 白めそ仕立て	アナゴ すまし	かつおぶし すまし
トッピング	里芋	里芋 岩豆腐 (祖谷地域特産)	じゃこ天	大丸 (ゆで卵が入った かまぼこ)

当院で提供している安全に食べていただけるおもちをご紹介します！

もちの形は色々でな
 東日本では「七かりもち」
 西日本では「丸もち」
 と地域によって
 違いがあるんじやよ！

平成30年12月 栄養課

じゃが芋もち

1人分の材料

- じゃが芋 20g
- 米飯 20g
- サラダ油 3g

作り方

- ①じゃが芋をゆがし、裏ごしする。
- ②米飯を米粒が無くなるまでつぶす。
- ③①と②とサラダ油を混ぜあわせる。
- ④おもちのように丸めて器に盛る。
- ⑤おだしを入れ完成！



白玉豆腐もち

1人分の材料

- 白玉粉 10g
- 絹豆腐 20g

作り方

- ①白玉粉と絹豆腐を耳たぶの固さになるまで混ぜる。
- ②①を食べやすい大きさに丸め、沸騰した湯に入れる。
- ③②が浮いたら冷水に取る。
- ④器に盛り、おだしを入れ完成！