

♥栄養だより♥

第10号

2016.1

♪.テーマ

お節の中を覗いてみよう♪



数値は、
あくまでも
目安です♪

＜数の子＞
(20g・約2本)

- エネルギー：29kcal
- カリウム：16mg
- リン：27mg
- 塩分：0.7g

＜黒豆＞
(20g・大匙1杯)

- エネルギー：60kcal
- カリウム：153mg
- リン：46mg
- 塩分：0.2g

＜栗きんとん＞
(20g・大匙1杯)

- エネルギー：73kcal
- カリウム：79mg
- リン：10mg
- 塩分：0.1g

＜昆布巻き＞
(1個)

- エネルギー：57kcal
- カリウム：517mg
- リン：38mg
- 塩分：0.8g

＜伊達巻き＞
(1cm×2切れ)

- エネルギー：99kcal
- カリウム：74mg
- リン：85mg
- 塩分：0.4g

★果物★

注意

水分やカリウムが多いので食べ過ぎに注意しましょう。
特に、お正月は、普段より控えましょう。⇒1日、どれか1つ！



お正月メニュー



かぶと春菊の ポン酢和え



エネルギー: 43kcal
たんぱく質: 1.5g
リン: 29mg
塩分: 1.1g



材料(1人分)

- ・かぶ 50g
- ・塩 0.3g
- ・春菊 10g
- ・白ゴマ 小さじ1弱
- ・みりん 小さじ1弱
- ・ポン酢 小さじ2



作り方

- ① かぶは、薄くスライスし、塩をふってしんなりしたら、しっかり絞る。
- ② 春菊は熱湯でサッと茹でる。
- ③ ①、②を調味料で和える。



柿なます



エネルギー: 48kcal
蛋白質: 0.7g
リン: 19mg 塩分: 1.1g



材料(1人分)

- ・大根 20g
- ・塩 0.1g
- ・柿 50g
- ・ゆずの皮 0.2g
- ・醤油(淡) 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱



作り方

- ① 大根は、薄くスライスし、塩をふり、しんなりしたら、しっかり水気を切る。
- ② 柿も大根と同じように切り、①を柚子の皮を混ぜ合わせ、調味料で和える。

