

お正月の風物詩

お雑煮

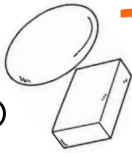


特徴

- ・汁物なので水分摂取となる
- ・お餅が入るのでエネルギー摂取になる
- ・地域や家庭ごとで具材や味付けが異なる

エネルギー量

餅2個分
(約100g)



ごはん軽く1杯
(約150g)

【餅を喉に詰まらせない工夫】

- 小さく切る
- 餅を1cm角のサイコロ状に
- よい姿勢に
- 背筋を伸ばして顎を軽く引く
- 喉を湿らせる
- まず汁から飲む

腎臓にやさしいお雑煮にするポイント

- 盛りに付ける時、汁の量は1/3程度に
- 野菜は茹でこぼしてから使う
- だしを効かせて醤油・塩の量を少なくする
- MCT オイルを入れてエネルギーアップ!
- 餅を焼いてから入れる(餅が水分を吸う量が少なくなる)
- だしで使った煮干しや昆布、かつお節は食べない
- 入れる具材のたんぱく質源(肉・魚・かまぼこなど練り製品)は1種類に



ちよっと変わった各地のお雑煮

写真: <https://ozone-zukan.jp> より

鳥取県



小豆雑煮と呼ばれる
ぜんざいのような
見た目の雑煮

香川県



白味噌仕立て
あん餅が入る

岩手県



くるみを擦ったものに
砂糖や醤油で味付けした
タレを添え、雑煮の餅を
つけて食べる

奈良県



白味噌仕立て
豆腐、祝だいこん、金時人参、
里芋、丸餅などが入る
雑煮の餅を取り出して
砂糖入りのきなこにつけて
食べる地域が多い

我が家のお雑煮をご紹介します(栄養部)



【大分県出身】
すまし汁、丸餅(茹でる)
花麩、ねぎ



【広島県出身】
すまし汁、丸餅(焼く)
牡蠣、三つ葉



【岡山県出身(2種類)】
すまし汁、丸餅(茹でる)
ぶり、せり、かまぼこ等
《韓国風雑煮》
鶏ガラ、トック(茹でる) 鶏
錦糸卵、鶏肉、海苔、ねぎ等



【広島県出身】
すまし汁、丸餅(茹でる)
ぶり、はまぐり、大根、人参、
ごぼう

