



## A HAPPY NEW YEAR



お雑煮のお餅が角餅か丸餅、白みそ味か醤油味、など  
地域によって違いがあるのは有名ですが、おせち料理にも  
地域性があるのをご存知ですか？

欠かせない三種類の料理である『祝い肴三種』の中で  
**黒豆**、**数の子**は共通していますが、もう一つが  
関東では**田作り（ごまめ）**、関西では**たたきごぼう**なんです。  
様々な地域のおせち料理を食べ比べてみるのも面白いかもしれませんね。

但し、おせち料理は意外と高カロリーなので

**食べ過ぎ注意**です！



### お餅アレンジレシピ ～お餅のニョッキ～



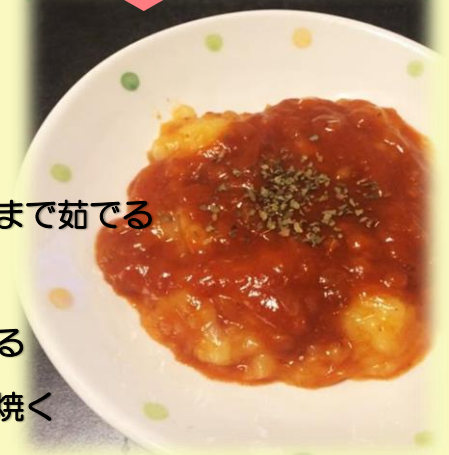
ホワイトソース・野菜スープ  
パスタソースなどアレンジ無限大♪

#### 【材料（2人分）】

- お餅：1個
- ジャガイモ：2個
- 粉チーズ：小さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- <トマトソース>
- トマト缶：1/2缶
- オリーブオイル：小さじ1/2
- コンソメ：小さじ1

#### 【作り方】

- ①硬くなったお餅をおろし金でおろす  
(刻んでも可)
- ②ジャガイモの皮をむき柔らかくなるまで茹でる
- ★ ③ジャガイモをつぶす
- ④③の中におろした餅と★を入れ混ぜる
- ⑤一口大の大きさにし、トースターで焼く  
(茹でて可)
- ⑥トマトソースの材料を全て入れ火にかける



#### 【栄養成分（1人前）】

- エネルギー：252kcal
- たんぱく質：5.4g
- 脂質：4.3g
- 炭水化物：48.4g
- 食塩：1.6g

【気になるカロリーを比較】

切り餅120kcal・丸餅80kcal・ご飯茶碗1杯240kcalです！

どんどん食べられるお餅！食べ過ぎに要注意！

1月セミナー

# THE 肝臓！！！！

年末年始で「食べ過ぎた！」  
「飲み過ぎた！」方必見。

聞かなきゃ損！  
そんなセミナーです。

肝臓、弱っていませんか？  
回復するには、何が必要？

知りたい事、15分でお伝えします。



※開催日時は、各店舗までお問い合わせください。

## ダイエット トリビア

今年こそ痩せたい方、必見。 12/16の料理教室の内容から、秘策をご紹介します！

### 食事コントロールが続かない理由

無理しながらやって  
いるものは続かない



減らす事よりも  
続けることが大切！！



### 続けられる食事コントロールとは

- ▶ 水をこまめに飲む
- ▶ 野菜・きのこ類・海藻類をバランスよくとる
- ▶ 野菜から食べる
- ▶ 飲み会や食べ過ぎた日は割り切る
- ▶ 我慢しすぎない



#### 【編集後記】

新年あけましておめでとうございます！年末年始食べ過ぎてしまった方、新しく目標に向かってスタートしていきたい方！そんな時こそ運動だけでなく食事面からもアプローチしていきませんか？各店で栄養カウンセリングのご予約お待ちしております♪



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2017年1月1日(第88号)  
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社

エスフォルタ FITNESS CLUB esforta

エスフォルタ 栄養

検索