

今年は、《北北西》

2月3日の節分の日に、

- 恵方である北北西をじっと見つめ
- 心でお願い事をしながら、
- 無言で、
- 恵方巻きを1本食べつくしましょう！



七福神をイメージした赤・黄・緑・茶・桃色の五色の具材に、酢飯と海苔を加えた七色を使って作ると良いとされています！ぜひ皆さんも、作ってみてくださいね★

赤：イクラ、鮭、エビ、カニ

黄：玉子、伊達巻き

緑：きゅうり、菜の花、ほうれん草

茶：かんぴょう、あなご、しいたけ、うなぎ

桃：おぼろ、ショウガの甘煮など

風邪に負けない！鶏胸肉のトマト煮

～材料 2人分～

鶏胸肉	1枚
★酒	大さじ1
★塩こしょう	適量
★生姜すりおろし	適量
人参	1/2本
ほうれん草	3束
玉葱	1/2個
◆トマト缶	1/2缶
◆白ワイン	1/3カップ



～作り方～

- ①鶏胸肉をそぎ切りで1口大にする。
★を振りかけ、もみ込んでおく。
- ②野菜は全て一口大に切る。
- ③鍋にオリーブオイルをひき、①を両面薄く焼き色が付くまで焼く。
- ④③に②と◆を入れて、弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑤軽く混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたら完成♪

【栄養成分（1人前）】

エネルギー：125kcal

たんぱく質：14.4g

脂質：1.5g

炭水化物：10.1g

食塩：1.8g



食事で痩せるを 教えます！

2/11(Sat)
全店同時開催!!
無料栄養
セミナー

●池袋・渋谷
消費カロリー編 11:30~11:55
休憩
摂取カロリー編 12:05~12:30

●市ヶ谷
12:45~13:10
休憩
13:20~13:45

●水道橋・赤坂・六本木・横浜
16:00~16:25
休憩
16:35~17:00



あなたの店に、
他店の栄養アドバイザー(管理栄養士)が
やってくる!!

横浜店

角田 昂紀

フィットネスパートナー

週に2回のグループファイトレッスンと
週に7回のトレーニングをこなす角田FP。

パワーの秘訣は1日150gのたんぱく質と
ビタミン摂取。鶏肉、卵、納豆、野菜など
色々な食品から摂るように心がけているそう

たんぱく質を摂取するならビタミンは必須です！



【編集後記】

日に日に暖くなる2月。そろそろ本格的にカラダを動かして始めてみてはいかがでしょう？
11日は全店で「痩せる」をテーマにセミナーを実施いたします。今まで気になっていたことが学べる内容になっていますので
皆様ふるってご参加ください！



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2月1日(第89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 栄養

検索