

## 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か？  
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