

3月3日 ひな祭り

～ちらし寿司ついて～



華やかで、ひな祭りにはかかせない料理ですよ！

しかし、定番のちらし寿司には、これといった由来が見当たらないのです。

お寿司＝縁起物であり、食材をふんだんに使うため、
振る舞われるようになったと言われています。

★酢の効能★

内臓脂肪の
減少

疲労回復

高血圧予防

血糖値の
急上昇抑制

※食べ過ぎによる、カロリーオーバーに要注意！！

水切りヨーグルトのティラミス



しっかりヨーグルトの水切りをすれば、
より一層、チーズに近い触感に♪

材料(2人分)

- ・ヨーグルト 200g
- ・砂糖 10g
- ・ココアパウダー 適量
- ・生クリーム 50ml
- ・グラノーラ 10g

作り方

- ①ペーパーを敷いたザルの上にヨーグルトを乗せ、一晩、水切りする。
- ②ボールに生クリームと砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ③②に水を切ったヨーグルトを入れ、混ぜる。
- ④10分程、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤グラノーラ、④のクリームを交互に容器に入れていく。
- ⑥ココアパウダーをかければ、完成！

栄養成分(1人分)

カロリー： 203kcal
たんぱく質： 4.5g
脂質： 14.6g
炭水化物： 11.2g
食塩： 0.1g

レシピ総選挙 ～春の陣～

3/1 (木) ～ 3/14 (水) 開催!!

昨年11月に行ったレシピ総選挙。
好評につき、再び開催致します。

今回のレシピのテーマは、
『いつもの献立にプラス一品するなら？
～高たんぱく・低カロリーメニュー編～』です！

参加者全員にレシピブックプレゼント！
さらに、抽選で素敵な賞品が
当たるチャンスもあります。

詳細は、スタッフまでお問い合わせ下さい。
皆様のご参加をお待ちしております！



お客様の声

12～2月開催 栄養セミナー

『内臓マスターになろう』シリーズ

12月 ～肝臓を知って
中から健康に～

「ストレスは肝臓に
悪いとわかった。」
「シジミの味噌汁、
試してみます！」

1月 ～腎臓の働きと
検査項目～

「たんぱく質のとり過ぎに
注意しようと思う。」
「わかりやすかった！」

2月 ～働き者の
胃を労わる！～

「胃に悪い生活ばかりしていた！
早食いには気をつけます。」
「青魚って胃にも
いいんですね！」

※もう一度話が聞きたい方、参加できなかった方は、各店管理栄養士までお問合せ下さい。

【編集後記】

寒さも和らぎ、少しずつ春の訪れを感じる3月。その一方、花粉症で辛い！という方はいませんか？
花粉症の症状を和らげるのに、ヨーグルトが効果的と言われています。
今回のレシピ欄で紹介したようなアレンジメニューも活用し、無理なく取り入れてみて下さいね！



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：2018年3月1日(第102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