

# 栄養だより

## お雑煮

お雑煮は古くから伝わる由緒正しい日本の行事食です。一般的に、餅の入った汁物を雑煮といい、主にお正月に食べられます。地域や家庭により作り方や具材の違いがあることから、日本各地で多種多様なお雑煮が食べられています。今回は、その一部をご紹介します。



### くじら雑煮【青森県】

(焼き角餅 / すまし汁)

脂ののったくじらの皮と野菜を煮込む

### 焼きハゼ雑煮【宮城県】

(焼き角餅 / すまし汁)

根菜に加えて出汁を取った焼きハゼとイクラをトッピング

### かぶら雑煮【福井県】

(煮た丸餅 / 赤みそ汁)

「株を上げる」という縁起担ぎとして食べられる

### 小豆雑煮【島根県】

(煮た丸餅 / 小豆汁)

邪気払い効果があるとされる小豆を柔らかく煮込んだ汁が特徴

### はば雑煮【千葉県】

(焼き角餅 / すまし汁)

餅以外の具材は「はば海苔」という特産品のみ

白みそ雑煮【京都府】(煮た丸餅 / 白みそ汁)

きなこ雑煮【奈良県】(煮た丸餅 / 白みそ汁)  
別皿に盛ったきな粉に餅を付けて食べる

### さつまえび雑煮【鹿児島県】

(焼き丸餅 / すまし汁)

干しエビで出汁をとり、縁起物のエビや里芋などを入れたお雑煮

### あん餅雑煮【香川県】

(煮たあん餅 / 白みそ汁)

甘味(あん餅)と塩気(白みそ)が特徴



ブロッコリーは寒い冬が旬で、栄養満点！ お正月料理の箸休めにいかがでしょうか？

## 材料(4人分)

ブロッコリー	……………1株(約200g)
サラダチキン(市販品)	…1パック(約100g)
あえごろも	
白いりごま	……………大さじ2(12g)
ねり辛子	……………小さじ1(6g)
マヨネーズ	……………大さじ2(24g)
こいくちしょう油	……………小さじ1(6g)

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてよく洗い、茹でる。ザルなどにかけて水切りし、粗熱を取る。
- ②サラダチキンを小さく割き、ブロッコリーと合わせる。あえごろもを加えてあえ、盛りつける。



栄養量(1人分)：エネルギー 118kcal  
たんぱく質 9.9g / 脂質 8.0g / 炭水化物 4.7g / 食塩相当量 0.7g