

# パクパクだより



あけましておめでとうございます。今年は十二支のうち2番目に数えられる丑年です。丑年の人は努力家でマイペースだと言われていて、今年1年粘り強くいきたいですね。さて、今回は1月の行事食についてお伝えします。「七草粥」を食べる風習を御存知ですか？これは、正月明けに七草が入った粥を食べて、1年の無病息災を願うというものです。1月7日の朝に「セリ・ナズナ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ、スズシロ」の七草を入れた粥を食べますが、元々は中国の立身出世を願う風習として日本に伝わりました。今ではお正月のご馳走で疲れた胃腸を休め、栄養補給をする1月の行事食として知られています。



## 風邪のときの食事

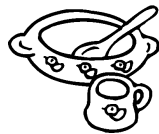
寒い冬。風邪をひいてしまった時にどのような食事を食べたら良いのでしょうか？風邪をひいた時には症状に合わせて栄養補給をすると回復が早まります。消化が良く栄養満点の料理を食べて、早く元気になりましょう。

### 熱があるとき

熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなど、消化のよい料理がおすすめです。

### のどが痛いとき

茶碗蒸しやポタージュスープ、ゼリーなど、のどを刺激せず、なめらかな口当たりの料理がベストです。



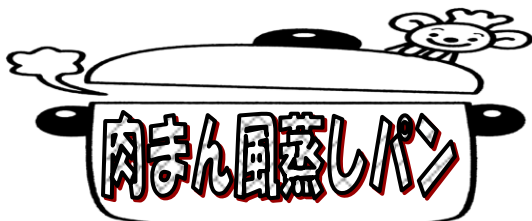
### お腹が痛いとき

おかゆやうどんなど、消化のよい料理を食べ、飲み物で失われた水分を補給しましょう。

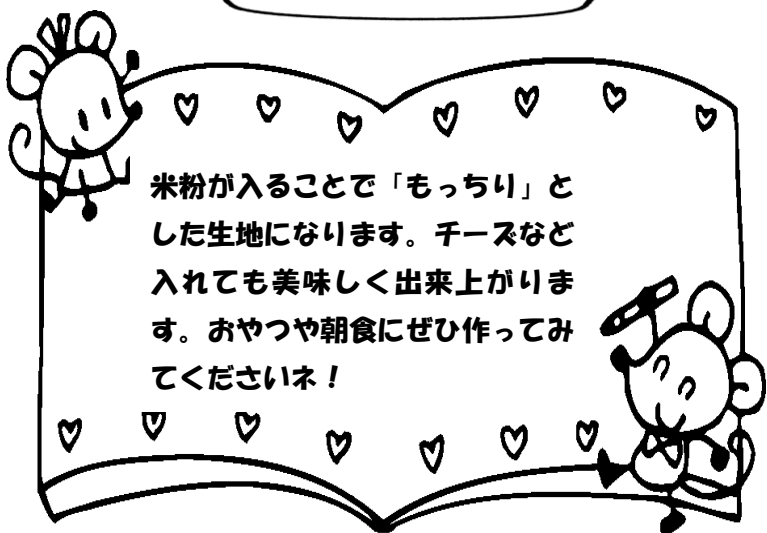


### 避けたほうがよいもの

風邪をひいたときは油の多い料理（揚げ物や炒め物など）や、食物繊維の多い食材（ごぼうやセロリなど）は胃腸に負担をかけるので避けたほうが良いでしょう。



米粉が入ることで「もちり」とした生地になります。チーズなど入れても美味しく出来上がります。おやつや朝食にぜひ作ってみてくださいね！



### 材料（1人分）と作り方

豚ひき肉	10g
玉ねぎ（みじん切）	5g
葉ねぎ（小口切）	1g
しょうが（みじん切）	0.3g
ごま油	0.5g
さとう★	0.5g
しょうゆ★	1.5g
中華だし（顆粒）★	0.3g
小麦粉	10g
米粉	5g
ベーキングパウダー	0.5g
砂糖	5g
豆乳	17g
サラダ油	1g

1. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
2. ごま油でしょうが、豚ひき肉を炒める。玉ねぎを加えて火が通ったら、小口切りにした葉ねぎを加える。調味料（★）で調味する。
3. 2に砂糖、豆乳、サラダ油を加えて混ぜる。
4. 型に3の生地を流し入れ、2の具を散らして蒸す。