

そら^{まめ}豆^けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成30年1月発行



そら豆コラム ～お餅について～

■お餅の歴史は縄文時代にまで遡り、もともとは神棚に供えて神様が宿る神聖なものとして敬われてきました。それは今でも「鏡餅」として残っていますね。また、行事や祭事など『ハレの日』のための特別な食べ物として食べられるようになったのは平安時代からだそうです。現在もお正月や節句にお餅を食べる習慣がありますが、1000年以上も前から変わらず続いている事とは驚きです。



■作ってみよう！『低たんぱくごはんdeもち』の作り方

[材料]		180g	[作り方]
ゆめごはん1/35トレー(1個)			① ゆめごはん1/35トレーをレンジで2分30秒加熱します
砂糖(小さじ1)		3g	② すり鉢を水で濡らし、①と砂糖を入れてすりこぎで粘りが出るまでつぶし、熱湯を入れて粒が無くなるまですりつぶします
熱湯(大さじ2)		30ml	③ 手を水で濡らし、②をお好みの大きさにして形を整えます

■市販品のご紹介と成分比較(100gあたり)

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
真粒米シリーズ 純米もち	212kcal	0.5g	2mg	21mg	0g
グンプンの力餅	200kcal	0.2g	4mg	5mg	0g
一般食品・もち	234kcal	4.0g	32mg	22mg	0g
低たんぱくごはんdeもち	146kcal	0.1g	2mg	10mg	0g



■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時