

# 1月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
		<p><b>松の内(1/1~1/7)</b> 門松や鏡餅は神様をお迎えするためのものです。年神様(穀物の神様)が家々に滞在する期間が「松の内」です。</p> <p><b>鏡開き(1/11)</b> 松の内が過ぎて、年神様をお見送りしたら、鏡餅を食べて1年間の無病息災を願います。これが「鏡開き」です。</p>		<p>5</p> 
8	9	10	11	12
<p><b>成人の日</b></p> 	<p><b>ひじきの和風サラダ</b> ひじきとマヨネーズが意外と合います。人参、きゅうり、コーン、カニカマ、すりごま、醤油、が入ります。</p>		<p><b>鏡開き</b></p> 	
15	16	17	18	19
<p><b>八宝菜</b> 白菜、人参、ネギ、エビなどを油で炒め、片栗粉でとろみをつけた中華料理です。八は八種類ではなく、たくさんという意味です。</p>	<p><b>ビーンズスープ</b> 大豆がごろごろとたっぷり入ったスープです。セロリの香りがアクセントになっています。</p>	<p><b>高野豆腐</b> 豆腐を凍結、低温熟成させたあとに、乾燥させた保存食品です。凍り豆腐とも言います。</p>	<p><b>ま</b>: 豆・豆類 <b>ご</b>: ごま・種実類 <b>わ</b>: わかめ・海藻類 <b>や</b>: やさい <b>さ</b>: さかな <b>し</b>: 椎茸・きのこ類 <b>い</b>: いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。</p>	<p><b>カルシウムご飯</b> わかめとしらすを使ったカルシウムとミネラル一杯の混ぜご飯です。 👉今日は「まごわやさしいメニュー」です。</p>
22	23	24	25	26
		<p><b>鯖の竜田揚げ</b> 生姜、酒、醤油のたれに漬け込んだ鯖(さば)に片栗粉をまぶしてサクサク食感に揚げます。</p>		<p><b>いちご</b> 中サイズ7個ほどで1日の必要量が摂れるほどビタミンCが豊富です。傷むのが早いので、食べきれないときは冷凍しましょう。</p>
29	30	31	<p><b>30日(火)は北海道の郷土料理</b></p>	
<p><b>ほうとう汁</b> 山梨県の郷土料理です。ビタミンや繊維質(野菜)、でんぷん類(小麦粉・芋類)、たんぱく質(味噌)などがバランスよく摂れます。</p>	<p><b>甘納豆の赤飯</b> 忙しいお母さんが手軽にできるように考えられた「時短レシピ」が道内に広がりました。 <b>ザンギ</b>👉 <b>三平汁</b>👉</p>	<p><b>鯖の揚げ煮</b> 鯖(さわら)に小麦粉をつけて揚げ、みりん・しょうゆ・ケチャップ・中濃ソース・砂糖を合わせて火にかけてからめます。</p>	<p><b>甘納豆の赤飯</b> <b>ザンギ</b> 鶏の唐揚げ「炸鸡/ザーギー」に運が付くように文字の間に「ン」を加えて呼ばれるようになったとも言われている。一般の唐揚げより味が濃いのが特徴です <b>三平汁</b> 塩漬の魚と野菜を煮込んだ、200年以上の歴史がある汁です。石狩鍋は味噌仕立てですが、三平汁は塩味です。</p>	