# を楽しむ、考える。

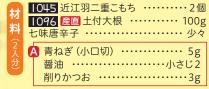
新年の丸餅は社会や人とのお付き合い

が丸く収まるようにとの願いが込められ

ています。

## からみ餅

電子レンジで、つきたての食感に。 かつお風味の大根おろしをからめて いただきましょう。



Aと混ぜ合わせる。

- 2 耐熱容器に餅とかぶる位の熱湯を入 れ、ラップをして電子レンジで1~2 分、餅全体が軽くふくらむまで加熱する。 (加熱しすぎると餅が溶けてしまうの
- 3 もちの湯を切って①をからめ、好みで 七味唐辛子を振る。

#### 近江羽二重こもち

1kg(20個)

平成30年産のもち米を使用しています。

滋賀県産羽二重もち米を 100%使用し、杵つきにてお 正月用のもちに仕上げまし た。お正月のお雑煮にぜひ ご利用ください。

賞味期間:2019年1月15日



**₹1,350**<sub>₽</sub> (税込 1.458円)



#### 滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や デイサービスでの栄養指 導、民間企業の食生活改 善事業にあたっています。

### お餅は新年に欠かせない伝統食材

餅は、もち米を蒸してついた食品で、炭水化物を100g中 50.8gと多く含むエネルギー源です。主成分は粘りの強い アミロペクチン100%のでんぷんです。たんぱく質や脂質、 食物繊維、ミネラルなども含み、消化吸収がよく腹持ちの よい食材です。

正月元旦は、ご飯を炊かずに餅を雑煮にして食べる習わし ですが、餅100g (50g×2個) のエネルギーは 234kcal でご飯 140g (女茶碗軽く1杯) に相当します。でんぷん 分解酵素アミラーゼを含む大根と一緒に食べると消化が 促進され、早期の体力回復が期待できます。