







2021年 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦 	2
3	4	5	6	7 七草粥 	8	9
10	11 鏡開き 	12	13	14	15 小正月 	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ぞうに 雑煮



お正月に食べるお雑煮は、新年を迎えるために年越しの夜、神棚に備えた物を入れて食べた名残とされています。関東ではしょうゆ味に焼いた角餅、関西では白味噌味にゆでた丸餅が一般的とされていますが、あん餅やくるみだれなど、地域によって様々な特色があります。

船橋市内では、小松菜の入ったお雑煮を食べ継いでいる家庭が多いようですが、里芋、青のり、なると、鶏肉などが入っている場合もあるようです。



【材料】(2人分)

- ・もち 4切 ・小松菜 2株 ・なると 2枚
 - ・だし汁(かつお) 2カップ
 - ・塩、しょうゆ 少々 ・青のり、削り節 適宜
- ※里芋、鶏肉などを入れてもよいです。

【作り方】

- ①餅を焼く。小松菜…ゆでて食べやすい長さ
に切る。なると…さっとゆでる。
- ②だし汁に塩、しょうゆを加えて味を整える。
- ③お椀に①、②を入れて②をかけ、青のりと削り節をかける。

