



新年、あけましておめでとうございます



昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお願い致します。



お正月にお餅を食べるのはなぜ??



今年の鏡開き
1月11日

お正月にお餅を食べるのは、平安時代から行われていた「歯固めの儀」が由来とされています。お正月に硬いものを食べることで歯を強くし、長寿や健康を願う行事です。その儀式で硬い鏡餅が食べられており、その風習が現代に続いています。



<材料>2人前

- ・ぎょうざの皮……………8枚
- ・水(包む用)……………適量
- ・明太子……………80g
- ・大葉……………2枚
- ・もち(1個45gの切り餅)……2個
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・サラダ油……………大さじ5



明太子もち チーズつつみ

お餅が余ったら
作ってみてね♪

<作り方>

- ①大葉は千切りに、餅は4等分に切る。
- ②明太子は薄皮を取り除き、ほぐす。
- ③餃子の皮の中央に②→①→チーズの順にのせ、皮の縁に水をつけて包む。
- ④フライパンに油を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きし油を切る。
- ⑤お皿に盛って完成。

出来立てが
おすすめ♪

～舌のケアで風邪予防～

空気が乾燥する冬は、ウイルスが蔓延しやすくなります。口腔内の細菌が増えると、ウイルスが侵入しやすい状態となり、感染のリスクが高まります。そのことから、口腔ケアをしっかりと行う事も大切です。特に気を配りたいのが舌です。舌に舌苔(舌の汚れ)が分厚く付いているとウイルスが付着し、体内に侵入しやすくなります。舌のクリーニングも忘れずに行うようにしましょう！

