



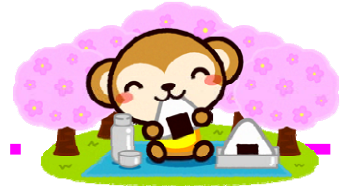
4月 みぬま 食ネット



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



4月です。桜、お花見。
花粉も飛んでます。



3月の末には桜が咲く予報が気象庁から出されましたが、外にでると花粉で目や喉などにいろいろな症状が出て、この時期は花粉症の方にはなかなか外出しにくい時期です。花粉症予防の中にもいろいろありますが、食事でも花粉症予防は出来るそうです。これは乳酸菌を多く含む発酵食品で腸内環境を整え、免疫力を高める方法です。当然、そればかりではなくバランスの良い食事を取らなければいけません。毎日の食事の中に取り入れてみては如何ですか？

チーズなどの乳製品が苦手な方は、納豆や豆腐、キムチ。
調味料では味噌や丸大豆醤油なども発酵食品なのでお試しあれ。
食養部門一同

★味噌漬け豆腐

チーズのような食感です。お花見のお供にいかがですか？

★材料
・豆腐 1/3丁

★調味料
味噌 豆腐が漬けられるくらい。
酒 適量

★作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600w 2分)で加熱する。
- ②加熱した豆腐はザルなどに移して、粗熱を取っておく。
- ③酒を煮切り、冷ましておく。
- ④味噌を③を合わせ漬けやすい硬さにのばす。
- ⑤豆腐をガーゼなどに包み、味噌に漬け、冷蔵庫で一昼夜寝かす。
(ビニール袋などを使うと、少量の味噌で漬けられます。)
- ⑥味噌から取り出したら、好みの大きさにカットして器に盛り付ける。

老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っております。
お気軽にご相談下さい。



注)病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。