



# 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/>



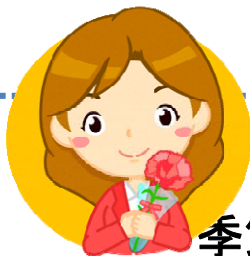
## 令和元年！！



「平成」から「令和」に元号が変わります。「令和」に込められた意味は、マスメディアによって色々伝えられていますけれど、「平成」に込められた意味って皆さん覚えてます？実は「国の内外、天地とも平和が達成される」なのだそうです。振り返ると「平成」という時代はどんな時代だったのでしょうか？名前に込められた通りの時代だったとは思えませんが、新元号は名前に込められた通りの良い時代になるといいですね。



新元号をお祝いで、食養部門でも祝賀メニューを用意しました。また今月は「母の日」の行事食もあります。皆さまお楽しみに。  
食養部門一同



## ★菜畑焼き



季節外れになってしまったけれども

### ★材料

- ・白身の魚 1切れ
- ・既製品の玉子焼き 1切れ
- ・青菜 少量

### ★調味料

- 塩・酒 少々
- 醤油やメン汁の素など

### ★作り方

- ①コンビニなどで売っている既製品の玉子焼き1カットを、包丁の広い部分で潰してからかるく刻む。
- ②青菜は少量刻んで①に混ぜる。
- ③白身の魚に塩、酒を少量ふりかける。
- ④ ③の上に②をのせて、耐熱の器にのせてラップをふんわりかける。
- ⑤電子レンジ(600w 2分)を目安に加熱する。  
(魚に火が通てない場合は、さらに加熱する)
- ⑥ラップを取ってから、醤油やメン汁の素などを少しかけて出来上がり。

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。