



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/>

かき氷

かき氷

8月、今年の夏は暑いかな。



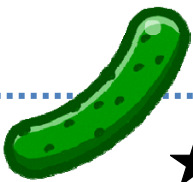
今年エルニーニョ現象で気温は平均並みという、気象庁の予報が出ています。でも平均並みといっても、それなりに暑いですよ。こんな時によく聞くのが「暑気払い」。この「暑気払い」、暑さや体にたまった熱気を払うという意味があり、時期は「暑い時期」というだけで明確に決まっていません。夏野菜は身体を冷やす働きや比較的、水分を多く含み、見た目にも色鮮やかな食材が多いです。その時期に採れる、「旬」の食材ってきちんと意味があるんですよ。

8月は平和祈念の行事食を提供します。

この時期旨味が増す、鰯をフライにし、彩りよい炊き合わせ、さっぱりとした和え物。汁物にすいとんをお出します。

どうぞご賞味ください。

食養部門一同



★茄子とひき肉のカレー炒め

カレーの香りが食欲がそそります。

★材料

- ・豚ひき肉 50g
- ・ナス 1本
- カレールー 1人前
- ・油 大さじ1
- ・水 大さじ1



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。



★作り方

- ① 豚ひき肉と油、水を耐熱用のボールに入れて、よく混ぜてから平らに伸ばし、その上にカレールーをおきラップをふんわりとかける。
- ② ①を電子レンジ(600W)1分で加熱し、火が通ったら混ぜながらカレールーをよく溶かし、味をなじませる。
- ③ ナスを縦、半分に切り、5mmくらいの厚さでスライスする。
- ④ ②と③を混ぜてからラップをふんわりとかけて、電子レンジ(600w)2分で加熱する。火が通ってな場合はさらに加熱する。
- ⑤ ④をよく混ぜてから、器に盛りつける。

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。