



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/>



早いもので今年も残り1ヵ月になりました。



「光陰矢の如し」と言いますが、あっという間に残すところあと1ヵ月になってしまいました。今年もいろいろなことがありましたが、令和になって気がかりなのが「12月23日」の祝日、「天皇誕生日」ではないかと思えます。今年2019年はなんと「天皇誕生日」のないきわめて稀な年になりました。今まで23日は祝日だったのですが、今年からしばらくの間は平日になるそうです。30年間祝日だったものが、これからは平日になるのだから、戸惑いを隠せませんよね。

12月25日はクリスマスの行事食をお出しします。
手作り煮込みハンバーグと共にクリスマスに合うようなメニューをご提供します。
楽しみにしてください。

食養部門一同



★簡単ドリア あっという間の手間いらず。



★材料

牛乳	1カップ
小麦粉	20g
バター	20g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ご飯	100g
ウインナー	2本
ピーマン	1/2個
とろけるチーズ	1/2枚
塩。コショウ	少々
バター	少々



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います。お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①耐熱ボールに小麦粉、バターを入れてラップをし電子レンジ(600w)で1分、加熱をする。
- ② ①をレンジから出してホイッパーでよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加えていく。
- ③ ②を電子レンジ(600w)3分で加熱する。
- ④レンジから出してホイッパーでよく混ぜる。この時に顆粒コンソメを加える。
- ⑤ウインナーは輪切り。ピーマンは薄いスライス。
- ⑥耐熱食器かグラタン皿にご飯を平らに入れ、塩・コショウをふり、バターを散らして入れる。
- ⑦とろけるチーズを散らし、ホワイトソースを上から平らになるようにかける。
- ⑧ラップをかけずに電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ⑨レンジから取り出すときは、熱いので注意しながら取り出す。



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。