



2020

新年号

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/>



新年明けましておめでとうございます



年号も変わり2年目になりました。また令和最初のお正月でもあります。そして何よりも今年オリンピックイヤーです。7月24日から8月9日までの間で行われるオリンピックと8月25日から9月6日まで行われるパラリンピック。どちらも熱い闘いが繰り広げられることでしょう。どんなドラマが生まれるか今から楽しみです。



新しい年を迎えて食養部門では利用者の皆さまや家族、そして地域と共に食を通して様々な情報を発信していきたいと思っています。また美味しい食事を提供出来るように努力していきたいと思ひます。

食養部門一同



★出汁よせ玉子焼き 巻かないから簡単です。



★材料

鶏卵	2個
お茶漬けの素	1袋
水	50cc
サラダ油	適量



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ります。お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①お茶漬けの素を水で溶いてその中に鶏卵を入れ、よく攪拌する。
- ②フライパンに油を引き熱してから、弱火にして①を入れる。
- ③卵焼きを作る要領でゆっくりとかき混ぜながら、卵に火を通していく。
- ④卵に火が通ってきたらひとところに寄せていき、形を整えていく。
- ⑤寄せた卵焼きをフライ返しで返して、裏面も焼く。
- ⑥火が通ったら器に移し、キッチンペーパーなどで形を整える。

