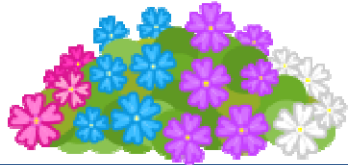


# みぬま 食ネット

発行  
老人保健施設みぬま  
食養科  
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/](http://rouken-minuma.jp/)



皆さん、覚えてますか？  
2001年5月1日に浦和市・大宮市・与野市が合併して  
さいたま市が発足しました。



話は変わりますが、  
5月にこんな日があるのをご存知ですか？



メイストームデー(5月の嵐)。今月は13日の  
金曜日::(n´\_`n)::

これは「バレンタインデー」から88日目、「八十八夜の別れ霜」ということで、別れ話しを切り出すのに最適とされる日だそうです。あまりはっきりしていないが日本が起源だそうです。なんという日を作るのか。でも、これを乗り切れば6月12日には恋人の日が待っているそうですよ。

## ★今月の一品

暑い時には火を使いたくないですね。

### ●火を使わない回鍋肉

#### ★材料(4人分)

キャベツ	400g
豚こま切れ肉	300g
葱	20㌘
ピーマン	4個

#### ★調味料

味噌・砂糖・酒	各大さじ3
醤油	大さじ2
豆板醤	小さじ4
コショウ	少々
ニンニク	2カケ
ごま油	小さじ2

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。

## ★作り方

- (1) キャベツを芯を取って5㌘角に、葱は1㌘幅で斜め切り。ピーマンは縦4等分に切ってヘタと種を取り、斜め半分にする。
- (2) ニンニクは微塵かおろす。ごま油以外の調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- (3) (2)の合わせ調味料に肉を入れ、よく揉んで5分ほど味をなじませる。
- (4) (3)に葱、キャベツ、ピーマンの順にのせ、ラップをふわっとかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- (5) 取り出し、ごま油を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて2分ほ

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。

