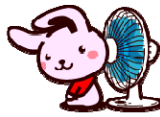




# みぬま食ネット



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/>



7月になりました。  
1年も半分が過ぎていきました。  
そして今年は猛暑になるとの予定です。  
皆さま、熱中症対策はきちんとしてくださいね。



7月といえばやはり七夕。  
今年は晴れるといいですね。  
そして、満点の星空の下、織姫と彦星が出会えることを祈りましょう。



皆さま、七夕の日に「そうめん」を食べることが多いと思いますが、この理由知っていますか？

これは後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅(さくべい)」を供えたという記述があります。索餅は熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代好きな料理で祟りを沈めるとされていました。やがて、索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

## ★今月の一品

- 乾麺のゼリー寄せ  
夏の暑いときに、涼しげな一品です。

### ★材料(2人分)

乾麺・・・1/4束  
メン汁・・・200cc

メン汁は市販のもであれば、標準使用量が記載されているので、「かけめんつゆ」の割合で薄める。

(ご家庭で作るときは、出汁10:醤油1:みりん1

を基本として好みの味にしてください。)

ゼラチン・・・

### ★作り方

- ①乾麺は1/3くらいの折り、茹でる。
- ②メン汁を80℃くらいまで温め、ゼラチンをメン汁の量の基準使用量で入れ、よく溶かしてください。
- ③バットなどに②を入れ、冷めて固まり始めたころに、①のメンを加え、さらに冷蔵庫で冷やしてください。



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。