

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
HPIにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



11月になりました。
季節も紅葉から落ち葉へと移りかわっていきます。
こんな時期は布団からも出るのが嫌になりますよね。



皆さん、インフルエンザやノロウイルスなどがはやる季節になりました。外出からの手洗い、うがいはこまめに。また風邪などもはやりますので、体調管理はしっかりとしてください。

てあらい



うがい



あたたかく



マスクして

よくねむる



★今月の一品

●豚ひれ肉のもみじ焼き

この時期にちょうど良い一品です。

★材料(2人分)

豚ひれ肉 60g × 2枚

★調味料

トマトケチャップ 大さじ1

オイスターソース 小さじ1

酒 小さじ1

サラダ油 小さじ1/2



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。お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①サラダ油以外の調味料をすべて混ぜて、ひれ肉によく絡める。
- ②サラダ油をフライパンにひき、熱してからひれ肉を焼く。
- ③両面に焼き色が付けたから、弱火で中まで火を通して出来上がり。

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。