



# みぬま 食ネット

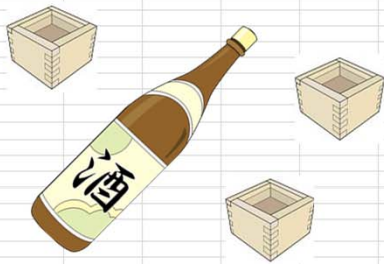


発行  
老人保健施設みぬま  
食養科  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>

チョコ  
ほしい~



暦の上では立春をさす、2月。  
春を迎えるために、いっそうの寒さが訪れます。  
体調を崩さないように心掛けたいものですね。



皆さんは旧正月・節分・立春の違いをご存知ですか？  
同じような時期にあることから、同じものと勘違いする方もいると思いますが、実は似て異なるものなのです。

- ・旧正月とは旧暦の正月こと。
- ・節分とは季節を分けることという意味から、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日をさすもの。しかし、現在では、立春の前日を主に節分と呼んでいます。
- ・立春とは二十四節気の第一節気で、旧暦では一年の始まりとされていた日です。

この立春にちなんで最近発売されているのが、「立春朝搾り」という日本酒です。これは立春の朝に搾ったもので、祝い酒として縁起物とされています。どこかで見かけたら、是非、一献傾けてみてください。

## ★発酵食品で元気モリモリ ●豚肉ともやしの塩麴キムチ炒め

★材料(2人分)  
豚バラ薄切り肉 140g  
もやし 1袋(200g)  
ニラ 1/2束  
白菜キムチ 80g

★調味料  
塩麴 小さじ1  
サラダ油 小さじ1  
塩 コショウ 少々

### ★作り方

- ①材料を一口大に切り、フライパンにサラダ油を中火で熱し豚肉が色が変わるまで炒める。
- ②もやし、キムチを加えサッと炒めながら、塩、コショウを少々ふる。
- ③塩麴、ニラを加え、全体がなじむまで炒める。



老健みぬまでは、利用者様の食事については、調理師が承っております。お気軽にご相談下さい。