



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/>



10月になりました。
消費税が増税されました。



10月1日から始まる、消費税増税。増税する理由としては「社会保障費の財源確保」が目的だそうです。ではなぜ消費税なのでしょう？これは所得税や法人税は利益部分に課税される税金であるため、不景気になると税収が減少してしまうことや、現役世代に集中した負担をかけてしまいます。これに対して消費税は景気に左右されにくく安定した税収を得ることが出来るからだそうです。しかし日々の生活に影響する消費税。「食品や新聞」には軽減税率が設けられていますが、「生活必需品」は対象外なので、生活を圧迫することは確かかもしれませんね。

そこで外食よりも食材を購入して、家などで作る方が家計にやさしいですね。みぬま食養部門で作った「簡単レシピ集」は時間短縮で簡単調理!!2・3階の療養棟、エレベータ付近にありますので、是非ご利用ください。



10月の行事食
10月15日、体育の日
お楽しみにして下さい。
食養部門一同



★イカのマヨ生姜醤油・アスパラマリネ・トマトスープ フライパン一つで気分は外食♡



★イカのマヨ生姜醤油

A	イカ	1/2ハイ
	塩・コショウ・片栗粉	各少量
	マヨネーズ	大さじ1
	醤油	小さじ1
	卸し生姜	適量
	サラダ油	適量



★材料

★アスパラマリネ

B	アスパラ(冷凍でも可)	60g
	人参	1/4本
	レモン	2~3枚
	ワインビネガー(酢でも可)	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	粒マスタード	小さじ1



★トマトスープ

C	ミニトマト	3個
	長ネギ	1/4本
	水	1カップ
	スープの素	適量
	トマトケチャップ	大さじ1
	塩・コショウ	適量



★作り方

- ①イカは下処理をし、胴は皮が付いたまま輪切りに、足は2本ずつに切ってから塩・コショウ、片栗粉を軽くまぶしておく。
- ②人参とレモンはいちょう切りに、アスパラと長ネギは2cmくらいの長さに、ミニトマトはヘタを取り皮を剥く。パットに「B」の調味料を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を多めに入れ、熱してから①とアスパラと人参を並べ、揚げ焼きにする。
- ④③の野菜に火が通ったらフライパンから取り出し、②で合わせた「B」の調味料にからませ、レモンと共に器に盛りつける。
- ⑤フライパンの空いた場所にミニトマト、長ネギを入れてさらに炒める。イカに火が通ったらイカだけを取りだし、「A」の調味料を混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- ⑥フライパンに「C」の調味料を入れて味を調べて、器に盛り付ける。



老健みぬまでは、利用者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。

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。