



# 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/>



今年の夏も暑くなりそうです。



気象庁によりますと、今年は猛暑になるという予報が出ています。皆さま、熱中症や脱水症状には気を付けてください。こまめに水分補給をすることをお勧めします。水分補給というと、水やお茶、スポーツドリンクなどを一番最初に思い浮かべるかもしれませんが、食材の中にも水分を沢山含んでいるものもあります。その中でもトマト、キュウリ、トウモロコシなどのカラフルな夏野菜は栄養も豊富で、水分を含んでいるものも多く、この時期には最適な食材と言えます。また、「旬」はその時期に収穫量が多く、味や栄養価も優れていますので、季節季節で楽しみながら食せるといいですね。

8月は平和祈念の行事食を行います。医療生協さいたまの4病院、2施設の合同でこれまでとこれからの平和を思いながら、各食養部門で思い思いの行事食をご提供します。どうぞご賞味ください。



食養部門一同

## ★レンチンやきそば 火を使わず、さっと出来る

### ★材料

中華麺(蒸し・焼きそば用)  
麺についている粉ソース  
ハム又は豚肉  
いろいろな野菜

1玉  
1袋  
適量  
適量

### ★作り方

- ①クッキングシート30×30cmの大きさに切り、斜めに半分に折込を入れておく。
- ②真ん中にほぐした麺、粉ソースをふりかける。
- ③薄く切った野菜の上に、ハムや豚肉を重ねないように広げておく。
- ④シートの手前と奥の頂点を重ねて持ち、しっかりと折り込む。
- ⑤左右の両端をキャンデーを包むようにしっかりひねる。
- ⑥耐熱容器にのせて、電子レンジ(500w)で約4分加熱する。
- ⑦包みの真ん中から開いて、全体を良く混ぜお好みで青海苔、紅しょうがをのせる。



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。