



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/>

防災週間(8月30日～9月5日)です。

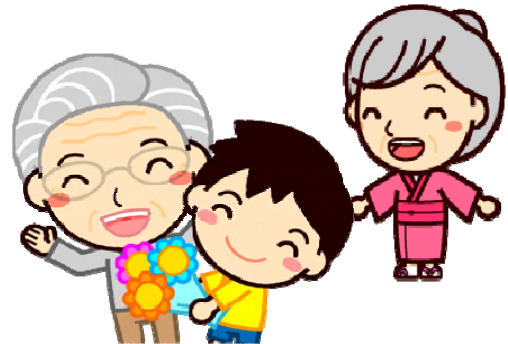


気象庁の台風発生率を調べると、9月はとても多くの台風が発生しています。今年は8月にあまり台風が発生していませんし、これから大雨や台風などが多く発生するかもしれません。この機会に皆さんも防災グッズの見直しや避難場所の確認をしたほうが良いかもしれませんね。それと同時に残暑も長引くという予報が出ています。熱中症には十分気を付けてください。



9月は「敬老の日」の行事食を行います。多年にわたり社会に尽くしてくれた皆様に感謝の気持ちと長寿をお祝いして、ささやかながら気持ちを込めたお食事を提供します。どうぞご賞味ください。

食養部門一同



★揚げないコロッケ

暑いと調理で火を使用したくないですね

★材料

ひき肉	50g
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/4個
油揚げ	1枚



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じゃが芋は水で泥を洗い流してから、包丁で縦に2～3ミリの切り込みを入れラップに包んでから600w3分を目安に電子レンジで加熱する。加熱し終わったら熱いうちに真ん中ならキッチンペーパーなどを使って皮を剥いていく。芽をスプーンなどで取り除いてから潰す。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉と合わせてから塩・コショウをして、耐熱容器に入れてラップをフワリとかけてから600w2分を目安に加熱する。
- ③ ①と②を合わせてから、半分に切て裏返しにした油揚げの袋の中に詰めていく。
- ④爪楊枝で③の口を止めてから、フライパンに油をひき中火でカリッとなるように両面を焼き器に盛り付ける。ソースなどお好みでかける。

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。
注)タネが余ったときは、マヨネーズを混ぜてポテサラなどにもなります。