



5月



# 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/>



5月は旬の食材も豊富です

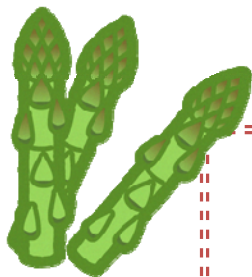


新緑が目にも優しい季節になりました。外はすっかり春から初夏になっています。連休やイベントも多いこの時期、グリーンが鮮やかな「アスパラガス」、旬だからこそ皮ごといただける「新じゃが」、春と秋が旬の「カツオ」、栄養満点の「アジ」、その他には「ワカメ」や「ルッコラ」など、これらの食材を組み合わせ献立を作り、ちょっと外に行くのも楽しいかもしれませんね。まだまだ感染対策は必需ですが、散歩がてら開放感のある外で手作りのお弁当などを楽しみながらストレスフリーで過ごすのは如何でしょうか？

5月は母の日の行事食を行います。旬の木の芽やフキなどを取り入れ、初夏の風を感じられるような献立にしました。どうぞご賞味ください。



## ★アスパラの花巻き お弁当に花をそえて



### ★材料

豚ローススライス	2枚
ウインナー	4本
厚焼き玉子(レトルト)	1個
アスパラ	4本
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
卸し生姜	少々

### ★作り方

- ①アスパラは下処理してから茹でる。
- ②ラップを広げ、豚ロースをずらしてウインナー(半分に切っても良い)の長さに重ねる。
- ③ ②の上に長さを合わせた、アスパラ、ウインナーの順に4回並べる。
- ④ ③の芯になるようにカットした玉子焼きを中心にしてくるりと巻く。
- ⑤ラップを外して片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油をひいてから④を焼く。
- ⑥転がしながら弱火で加熱し調味料をすべて加えて煮からめる。
- ⑦ ⑥(冷めてからでも良い)をカットして、器やお弁当に盛る。



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。

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。