



10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/>



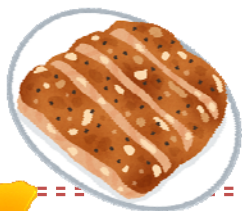
少しずつ秋も深まってきました。



オリンピックとパラリンピックも無事閉会式を迎えました。
1964年に東京で初めてのオリンピックが行われてから56年。2回目のオリンピックとパラリンピックも無事に終了しました。これで「ロンドン」「パリ」「ロサンゼルス」と、過去2回以上行っている都市の仲間入りになりました。今回の大会は様々な問題や話題もありましたが、終わってみればたくさんの感動があり、やはりスポーツはいいものだと思える大会だったと思います。24年パリの大会では、勇気や感動、そしてたくさんの観客が応援席から声援を送れるような社会やシステムが生まれているといいですね。



10月19日「秋の収穫祭」行事食を行います。行楽の秋をイメージした献立に仕上げましたので、是非ご賞味ください。食養部門一



★コッテリ濃厚チキテキ

パサつかずしっとり

★材料

鶏むね肉	1枚
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ニンニク(スライス)	1欠片
ウスターソース	大さじ1
トマトケッチャップ	小さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
バター	

A {



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鶏むね肉は、開いて火を通しやすくしてから、数か所穴をあけ、塩、コショウを振り片栗粉をまぶす。
- ②ボウルにAの調味料をあわせておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、弱火でニンニクを炒めきつね色になったら取り出しておく。
(チューブニンニクでも可。この時はそのまま炒めっていく)
- ④ ③のフライパンを中火にして①を入れて火が通るまで両面を加熱する。
- ⑤ ④に火が通ったら②とバターを入れて煮詰めていく。

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。