



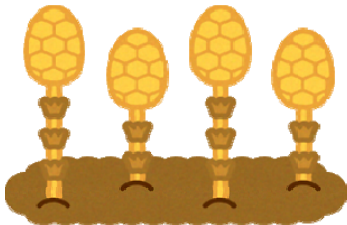
みぬま 食ネット



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/>

春の季節の野菜は、彩りが明るい野菜が多く育ちます。

早いものでもう3月です。少しずつ暖かくなりこの時期から春野菜や山菜も店頭にならび、食事からも春を感じられるようになります。またこの時期から潮干狩りも少しずつ始まります。あさは海水温が20度前後になる春から6月ごろにかけて身が膨らみ美味しくなるので、春野菜と共に料理して食卓に並べてみてはいかがでしょうか？



3月は3日に「ひな祭りの行事食」と11日に「3.11行事食」を行います。「ひな祭りの行事食」は桜ご飯に刺し身の三点盛り。ご飯の上にのせればちらし寿司に早変わり。2種類の食べ方をお楽しみ下さい。「3.11行事食」は東北の郷土料理をお出しします。12年前に起きた東日本大震を風化させないようにと医療生協さいたまの4病院2施設で同じテーマでの行事食を行います。どうぞご賞味ください。

食養部門一同

★あさりの酒蒸し

春野菜と共に

★材料

あさり	15～20粒
春野菜	適量
生姜	少量
醤油	小さじ2
酒	小さじ2



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。

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。

★作り方

- ①春野菜、スライスした生姜(卸し生姜でも可)、あさりの順に耐熱容器に重ねる。
- ② ①に醤油、酒をかける。
- ③ ②に蓋をするか、ラップをフワッとかけてから、電子レンジ(600w5分)を目安に加熱する。
- ④あさりが開いて入れば出来上がり。

