



4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/>

早いものでもう新年度です。

23年が明けて、あっという間に新年度。4月になります。3月ころから桜前線が北上してきます。地球温暖化になって気候も暖かくなっても、桜の開花は大体同じ時期。これって不思議ですよ。実は桜に限らず植物は、大体同じ時期に開花します。植物は6週間くらいの気温の変化を覚えていて、「今だ!!」と言うタイミングをきちんと計っているそうです。自分なんかは昨日の夕食さへ、思い出そうとしないと思出すことが出来ないのに…ちょっと間違っって咲いてしまって、受粉してくれる昆虫がいなくてはいけないですものね。とてもすごいことだと思いませんか？

4月10日は「お花見の行事食」を行います。春の風景を思わせる菜畑焼きや、フキを中心にした煮物の盛り合わせをご用意いたします。おやつには桜の香りのする和風のデザートでお楽しみください。春のうららかさと共にどうぞご賞味ください。

食養部門一同

★新玉ねぎと豆腐の煮物★

やさしい味です

★材料★

新玉ねぎ	1/2個
豆腐	1/4丁
しめじ	1/3袋
水	100cc
麺汁	25cc
砂糖	小さじ1/2



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。

★作り方★

- ①新玉ねぎ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②しめじは石づきを取りバラバラにほぐす。
- ③すべての材料と調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④電子レンジから取り出し、よくかき混ぜてから、もう一度ラップをふんわりかけてから2分くらい加熱する。全体に火が通ったら器に盛りつける。

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。

