



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/>



猛暑、到来!!



猛暑の夏。昔から「ネバネバ野菜」は身体に良いとされていますが、この時期店頭でよく見かける「オクラ」も「ネバネバ野菜」の代表と言えます。「オクラ」には「βカロチン（免疫力維持）」「葉酸（細胞の生産や再生を助ける）」「カリウム（高血圧予防）」「カルシウム（骨や歯の形成）」「食物繊維（排便コントロール）」などが含まれています。また冷凍と生でも「オクラ」の栄養は同じなので、調理の方法によっても使い分けることが出来ます。キッチンで火を使うのがとても厳しい時期、冷凍野菜をうまく使うことで暑さ対策の一環にしてください。



8月15日は「平和祈念の行事食」を行います。この行事食は医療生協さいたまの4病院、2施設で同時に行う行事食の一つです。メニューは各施設で違いますが、調理師が各々平和に祈りを込めて献立を考案し提供します。「老人保健施設みぬま」では、「ミックスフライ（唐揚げ、トンカツ、エビフライ）を提供します。これは器（地球）の上にミックスフライ（人種）はいるけれど、それぞれが組み合わせることで、何倍にも美味しくなる。人々も同じように何倍にも素敵な笑顔になるようにとの思いを込めました。少しずつ忘れ去られてしまう、悲惨な過去の出来事を風化させないように。

平和への祈りを込めて…

食養部門一同



★オクラの肉巻き

いろいろな種類の肉で

★材料

オクラ	6本
生でも冷凍でも可	
スライス肉	巻ける量
お好きな肉で	
酒	適量
塩・コショウ	適量
焼き肉のタレ	大さじ1

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オクラは生の場合は下処理をしてから、冷凍の場合はそのまま使。
- ②お好みのスライス肉に塩、コショウを降り、オクラを中心にしてクルクルと巻きます。
- ③耐熱用に②を並べ、酒をふりラップをふんわりかけてから、電子レンジ(600W 3分)を目安に加熱。
- ④フライパンに③と焼き肉のタレを入れて、弱火にかけて肉に火が通り、照りが出るまで絡めながら上下を返す。
- ⑤肉に火が通ったら器に盛り付ける。

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)味付けは、ポン酢、ドレッシング、醤油などなんでも可