



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/>



食欲の秋!!

・9月1日・

防災の日



〇〇の秋とありますが、やはり食欲の秋が皆さんにとっても楽しみの一つだと思います。9月に入ると沢山の食材が「旬」を迎えます。その中でも「舞茸」は美容と健康に優れた食品です。「舞茸」には「ビタミンB3(中性脂肪、LDLコレステロールを減少させる)」や「ビタミンD(免疫力を高める)」、「ビタミンB(脂肪を分解する)」、「亜鉛(免疫力を高める)」などが含まれています。季節の変わり目であるこの時期は、免疫力の強化に期待できる「旬」の食材を積極的に取りたいものです。



9月18日は「敬老の日」の行事食を行います。旬のカブを使った蕪(かぶら)蒸しや黄身酢和え、旬のキノコを使った炒め物をお出します。おやつにはキュウイフルーツとチーズと白ワインを使った贅沢なゼリーをお出します。どうぞ、ご賞味ください。

食養部門一同



★舞茸の炊き込みご飯

ご飯と一緒に炊き込んで

★材料

米	1合
舞茸	1/2パック
人参	1/3本
鶏ひき肉	120g
醤油	大さじ1
酒	大さじ2/3
顆粒出汁	小さじ1/2

★作り方

- ①コメは洗米して水気を切り、炊飯器にいれ調味料を入れてから、規定量まで水を入れる。
- ②舞茸は手で細かくほぐし、人参は千切りにしておく。
- ③ ①の真ん中に鶏肉を広げておき、②を周りに散らすようにのせる。
- ④炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったらく混ぜ合わせてから器に盛り付ける。

*) 鶏肉の代わりに、油揚げでも可

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。