



# 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/>

一年も終わりを迎えます。



早いものでもう一年が終わろうとしています。この一年は活動範囲も広がり皆さまもいろいろな場所に行くことが出来たのではないのでしょうか？今年も暖冬との予報が出ていますが、気温の変化には気を付けてください。冬は食べ物が美味しくなると言われていますが、何故だかご存知ですか？実は寒さに関係があります。気温が下がる冬は、魚や家畜は脂肪を蓄え寒さを凌ごうとします。また野菜などもデンプンを糖に変えるのは自分の細胞を守ろうとするからだと言われています。冬に素材が美味しくなる仕組みを知っていると、食べたときに感じることも違ってくるのかもしれませんが。



12月25日は「クリスマスの行事食」を行います。バターライスにビーフシチュー、サラダをお出します。クリスマスに合うように洋風の献立に仕上げました。おやつにはクリスマスケーキやチョコプリンをお出します。どうぞご賞味ください。 食養部門一同

## ★ぶりの照り焼き

冬の定番

### ★材料



A {  
ぶり  
醤油  
酒  
砂糖  
みりん  
水

1切れ  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ1  
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。



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フライパンでぶりを両面中火で焼きます。
- ②火が通ったら、Aを入れてフタをして20～30秒蒸し焼きにする。
- ③フタを開け、弱火にして、ぶりの身が崩れないようにタレを馴染ませていく。