



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/>

暖かくなってきました。

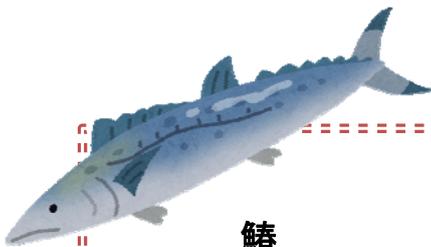
春に出回る魚に「鯖（さわら）」があります。この鯖、「旬」の時期が2つあることはご存知ですか？関西では産卵の時期の春を「旬」とします。関東では産卵前の最も脂がのった冬を「旬」とします。鯖は栄養素もとても豊富で、「ビタミンB2（皮膚の粘膜や健康維持）」「亜鉛（味覚の正常を保つ）」さらにカルシウム、マグネシウム、リン、ビタミンD、「DHA（脳の活性化）」、「EPA（動脈硬化予防）」「タンパク質（人の体を作る）」、「カリウム（ナトリウムの排出）」などがあります。また冬の産卵前の鯖はこの時期だけ、雑食になりサンマやイワシを餌にするのでDHAやEPAなどの栄養素が豊富になります。



4月10日に「春の行事食」を行います。
菜畑焼きや炊き合わせなどの彩鮮やかな献立で
春を目からも感じてもらえればと思います。
食養部門一同

★鯖のかば焼き

青魚ならいろいろあいます



★材料

A	鯖	1切れ
	片栗粉	大さじ1
	塩、コショウ	適量
	酒	大さじ2
	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	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鯖は半分に切って塩、コショウをし、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②フライパンに多めの油をひき両面をこんがり焼く。
- ③ ②をフライパンから取り出したら、油をふき取りAの調味料を入れ弱火で煮立たせる。
- ④ ③に②を戻し、タレを絡める。



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。