



# 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/>



まだまだ暑い日が続きます



毎日、暑い日が続きます。こういう時はなるべく台所での火は使いたくないものです。そんな時は缶詰を利用しては如何でしょうか？今回は「イワシの缶詰」について紹介します。9月が旬の「イワシ」ですが、生で食すよりも缶詰で食したほうが栄養価も高く摂取できます。「イワシの缶詰」には「オメガ3脂肪酸、EPA、DAH（人の体では作ることが出来ない栄養素）」「亜鉛（免疫機能などの働きに必要）」「カルシウム、マグネシウム（骨や歯の発育形成）」「ビタミンB12(貧血予防)」「メチオニン（疲労回復、筋力アップ）」と栄養も豊富なうえに非常食や備蓄食にも利用できます。9月は防災の日もありますので、この機会に缶詰の見直しをしてみるものいいのかもしれないね。



9月は「敬老の日」の行事食を行います。お赤飯に白身魚の紅葉煮、茄子の田楽と秋の食材をふんだんに使用しました。また、おやつには渋皮煮と焼き芋の2色ようかんをお出します。どうぞご賞味ください。

食養部門一同



## ★イワシの缶詰の和風パスタ

なるべく火を使わずに



イワシの缶詰

大根

豆苗

スパゲティ

ニンニク(チューブ可)

たかのつめ(輪切り)

オリーブオイル

醤油

塩、コショウ

### ★材料

1缶

6cm

1/4束

150g

1欠片

少々

大さじ3

大きさ3

適量



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大根は卸し、豆苗は3cmの長さでカット。

②フライパンにオリーブオイルとニンニクたかのつめ(なければ一味唐辛子)を弱火で香りが出るまで炒めてから、イワシ(汁入れない)を入れて焼き色をつける。

③ ②にイワシの残りの汁と大根卸しを加え炒める。

④ ③豆苗と醤油、塩、コショウを加えサッと炒め、

茹でたてのパスタを絡めて器に盛り付ける

注)パスタの茹で残り時間5分前くらいから材料は炒め始めると良い。

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。