



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/>



秋も深まり食べ物も美味しくなってきました



食欲の秋。「旬」の食材も増えてきて買い物に行くのも楽しくなってきます。その中で今回は「ごぼう」に注目してみます。「ごぼう」は1年中スーパーなどに陳列されていますが、「旬」は10～12月でこれから美味しくなる食材の一つです。「ごぼう」には「水溶性食物繊維(腸内環境を整える)」「アルギニン(疲れやすい体質改善)」「イヌリン(カロリーにならない甘味)」「クロロゲン酸(老化を防止)」などが含まれています。また「ごぼう」は皮にも栄養があるので下処理は、アルミホイルや包丁の背を使って、軽くこそげる程度に、灰汁(あく)抜きは切つてすぐに切り口が変色する場合は、サッと水にさらすくらいで。切り口が変色しない場合はそのまま調理出来ます。



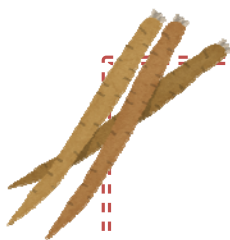
10月30日「秋の収穫祭」の行事を行います。献立は秋といえば「栗ご飯」、運動会のお弁当にも登場する「唐揚げ」、ちょっと変わった「タラコのマカロニサラダ」などをご用意いたしました。どうぞご賞味ください。

食養部門一同

★めんつゆでごぼうの酢漬け

お酒のおつまみにも

★材料



ごぼう
めんつゆ(3倍濃縮)
酢
鷹の爪



1本
150ml
50ml
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ごぼうは上記のように下処理をしてから適当な長さに切り、縦に1/4に切る。
- ② ①のごぼうを茹で、火が通ったらザルにあけ水気をよく切る。
- ③調味料と鷹の爪(なければ一味唐辛子)を合わせ②と良く和えてから粗熱をとる。
- ④お好みで冷蔵庫で味が馴染むまで寝かせてから器に盛り付ける。

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。