



11月 みぬま秋 食ネット

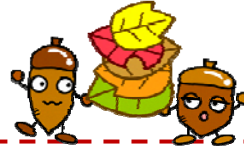
発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



寒さも少しずつ増してきます



この時期になるといろいろな食材が美味しくなってきますし、身体の温まる根菜を食事に取り入れるようにしたいものです。その中でも今回は「れんこん」にスポットをあてたいと思います。最近は水煮になっているものもあるのでとても使い勝手の良い食材の一つです。「れんこん」には糖質が多く含まれていますが、その他にも「ビタミンC(美白効果)」「カリウム(塩分の排出)」「リン、ビタミンB1(結合して糖質の代謝歩進)」「葉酸(造血ビタミン)」などが含まれています。「れんこん」は皮と節を捨ててしまいがちですが、実は皮や節にも栄養素はたっぷり含まれていますので捨てずに料理に使っていくことをお勧めします。



11月11日は「介護の日」の行事食を行います。ボリュームたっぷりのソースかつとさっぱりとした春菊の酢の物、赤だしをお出します。おやつには二色ようかんをお出します。どうぞご賞味ください。



★水煮れんこんの金平
生のれんこんでも出来ます



水煮れんこん
ごま油
醤油
酒
みりん
砂糖
一味唐辛子
白ごま

A

★材料 一袋(200g)
大さじ1
大さじ1
大さじ1
大さじ1
小さじ1
適量
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れんこんを袋からだし、サッと水洗いする。
- ②フライパンにごま油をひき、熱してから①をいれ中火で炒める。
- ③しばらく炒めてから【A】調味料を入れ、煮詰めるようにいためていく。
- ④器に盛り付け、白ごまを上からふりかける。

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。