



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/>



今年も終わりです



通年で店頭には並ぶ鰯ですが、やはり冬の時期が旬となります。鰯はたんぱくな魚なのでいろいろな料理に合います。鰯には「ビタミンB1, B2(免疫力をあげる)」「ビタミンD(筋力や骨の維持)」「ビタミンB12(貧血予防)」などがあります。また鰯は低脂肪、高タンパクな魚ですが、必要な栄養素が取れるためダイエットに最適な魚です。そして鰯には卵巣(タラコ)白子などもあり、そちらでもいろいろな料理が楽しめます。



12月24日に「クリスマスの行事食」を行います。
今回はハンバーグとクリスマスツリーに見立てたポテトサラダをおだします。
おやつはチーズケーキをご用意します
どうぞご賞味ください。



★鰯のポン酢蒸し
アツという間に出来ます

★材料

鰯の切り身	1切れ
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/3パック
ポン酢	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ1

A {



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玉ねぎを薄切りにし、しめじは根元を切って適当にバラバラにする。
- ②フライパンに玉ねぎを広げその上に鰯をのせる。
- ③鰯の上にしめじをちらし、Aの調味料を回しかける。
- ④中火で熱し、煮立ったら蓋をして弱火にして10分くらい蒸す。
- ⑤鰯に火が通ったら器に盛り付ける。

*お好みで万能ねぎなどをふりかける。

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。