



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/>



食材が美味しい時期です

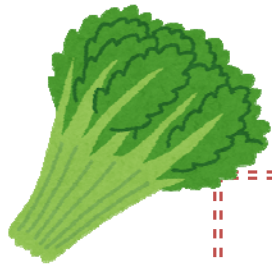


お鍋の美味しい時期になりました。この時期欠かせない野菜の一つに「春菊」があります。香りの苦手な方も多いと思いますが、「春菊」には「βカロチン(免疫機能、感染予防)」「ビタミンC(ストレスや風邪に負けない体づくり)」「カルシウム、ビタミンK(骨や歯の構成成分)」「カリウム(体内の余分な塩分を排出)」「鉄(貧血予防)」などをふくみ低カロリー・高栄養素の食材です。春菊の香りは加熱することで強くなるのでサラダなどにすると食べやすくなります。



2月1日は「節分」の行事食を行います。マグロの山かけに麦ごはん、副菜は野菜の3点盛りで彩りよく仕上げました。おやつにはイチゴの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



★春菊のサラダ

切って和えるだけ

★材料

春菊	1/2袋
醤油	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ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。



★作り方

- ①春菊はふるい洗いをし、水分をよく切ります。
- ②茎の部分は硬いので斜め薄切りに、歯の部分はざく切りにします。
- ③調味料と②をボールにいれて軽く混ぜ合わせます。
- ④器に盛り付ける。

注)そのまま食べても、焼き肉などと一緒に食べても、お酒のおつまみにもあいます。

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。