



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/>



暖かくなってきました。



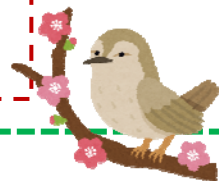
春です。目にも優しい花たちが咲き誇ります。桜に菜の花、いつ見てもきれいです。目にも優しいだけではなく菜の花は食材としても舌を喜ばせます。この「菜の花」は健康や美容に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。「菜の花」には、「ビタミンC(風邪予防)」「イソチオシアネート(免疫力を高める)」「鉄分(貧血予防)」「食物繊維(腸内環境を整える)」「ビオチン(髪や皮膚の健康を維持)」が含まれています。春野菜の中でも特に栄養価の高い緑黄色野菜です。



3月3日はひな祭りの行事で「春の二色ようかん」と11日「復興支援の行事食」を行います。ひな祭りの行事には桜と抹茶で春の香りをお届けします。復興支援は過去にあった様々な災害を風化させないようにとの思いを込めて、東北の郷土料理を中心にお出します。

どうぞご賞味ください。

食養部門一同



★菜の花のツナマヨ和え

ほのかな苦みにマヨネーズが合います



★材料

菜の花	100g
ツナ缶	50g
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1/2

★作り方

- ①菜の花は固いようであれば、茎を少し切ってからよく水洗いする。
- ②電子レンジに入る大きさに切って、そのままラップで巻きます。
- ③ ②を電子レンジで500wで2分加熱します。
(量によって加熱時間が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。)
- ④ ③の粗熱をとってからラップを取り適当な長さに切ってから、ツナ缶と調味量を混ぜて器に盛りつけます。

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。



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。