



みぬま 食ネット



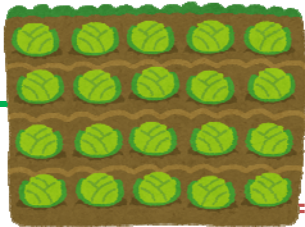
発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



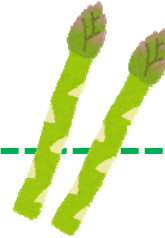
春野菜が出回ります



春になると出回る春野菜。甘く柔らかいだけではなく、栄養も豊富にあります。春キャベツには「ビタミンC(免疫力向上、美肌効果)」「ビタミンU(胃粘膜修復)」。新玉ねぎには「ビタミンB1群(疲労回復)」「硫化アリル(血液サラサラ)」。アスパラガスには「アスパラギン酸(免疫力向上疲労回復)」「ルチン(動脈硬化)」などが含まれています。これらのものは春にしか食べられない野菜ですので、いろいろな調理法で楽しみたいですね。



★春野菜のキッシュ
たくさんの野菜が食べられますよ



★材料

A	}	春キャベツ	50g
		新玉ねぎ	1/4個
		アスパラガス	2本
		ベーコン	50g
		オリーブオイル又はサラダ油	大さじ1
B	}	鶏卵	1個
		牛乳	50cc
		コンソメ	小さじ1
		溶けるチーズ	50g

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キャベツは千切り。玉ねぎは薄くスライス。アスパラガスは根元の皮がかたければピーラーで剥き2cm程度にカット。ベーコンは食べやすい大きさにカット。
- ②フライパンに油をひき中火で「A」の材料をかるく炒めてから、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③「B」を混ぜ合わせ、溶けるチーズ半量を混ぜる。
- ④ ②の具材を平らにならし、③を流し入れフタをし弱火で20分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤ふたを開け卵が固まれば残りのチーズをのせてフタをしてし、溶けたら器に盛りつける。

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。