



みぬま七 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/>



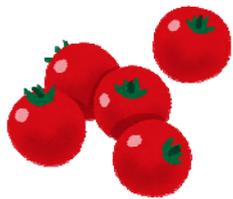
熱中症に気をつけて、水分はしっかりと



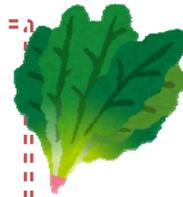
この時期になると畑に赤く実をつけるトマト。このトマトの赤色は最近注目されているリコピンの赤なのです。トマトには「リコピン(生活習慣病、老化抑制)」「ビタミンC(美肌効果、風邪予防)」「カリウム(塩分の排出を助ける)」「食物繊維(腸内環境を整える)」などの様々な栄養素が含まれています。またトマトは食べ方を工夫することで栄養成分の効能を高めて摂取することができます。生のトマトからはビタミンCを、加熱調理したトマトからはリコピンが吸収されやすくなります。

★カップDEトマト

とまとを器としていただきます



★材料		
	トマト	2個(小さめ)
	ほうれん草	10g
A	シーチキン缶 (水煮)	1缶
	マヨネーズ	大さじ1
	溶けるチーズ	適量
B	塩	少々
	おろしにんにく	少々
	オリーブオイル	小さじ1



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 トマトを上1/4でカットする。下も座りが良くなるように少しだけカットする
- ② スプーンでトマトの中身をくり抜く。
- ③ ほうれん草を食べやすい大きさにカットしてから、電子レンジ(500W 2分)で加熱し、Aを混ぜてトマトの中に詰め、上から溶けるチーズを散らす。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、オーブントースターで10分くらい加熱(火が通ってない場合は、更に加熱する)
- ⑤ くり抜いたトマトを粗みじんに切り、Bと混ぜてソースを作る。
- ⑥ ④が焼きあがったら、⑤を上からかける。

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。