



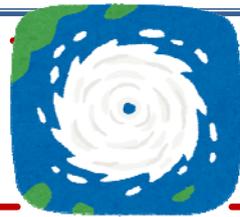
8月

みぬま 食ネット

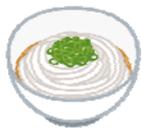


発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>

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、店頭に並ぶ「トウモロコシ」。焼いても、茹でてでも美味しい食材です。「トウモロコシ」には「ビタミンB群(疲労回復)」「ビタミンE(血行促進)」「カリウム(おくみや高血圧の予防)」「食物繊維(腸内環境の改善)」「リノール酸(コレステロール値を下げる効果)」が含まれます。又、主食やおやつ代わりにするとダイエット効果の期待や食膳に食べると食物繊維が豊富なので血糖値の上昇を抑える働きもあります。



8月15日は「平和祈念の行事食」を行います。
今回は冷たいうどんに温かいつけ汁。天ぷらを添えてお出します。
おやつには、屋台でも人気のチョコバナナを模して羊かんで再現しました。
どうぞご賞味ください。

食養部門一同

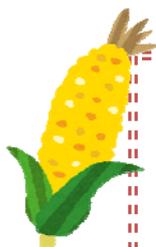


★トウモロコシご飯

今回は電子レンジで作ります

★材料

お米	一合(150g)
水	220cc
トウモロコシ	1/3本
お酒	小さじ1
塩	小さじ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お米をといで220ccの水に30分浸けておく。
- ②トウモロコシは生のまま芯から外しておく。
- ③耐熱容器(深い物)に、①と酒と塩、芯から外したトウモロコシとその芯を入れる。
- ④耐熱容器の端にラップがかからないように、ふんわりかける。
- ⑤電子レンジ(500w 5分)で加熱し、一度取り出して良くかき混ぜる。
- ⑥もう一度電子レンジ(500w 5分)で加熱して、よくかき混ぜてから炊きあがりの硬さを確認して、固いようなら少し水を足して加熱します。
- ⑦10分間蒸らしてから器に盛りつけます。

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。