



9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/>



食材のおいしい時期になりました



秋は様々な食材がおいしさを増します。その中でも安価でお手軽に手に入る食材に「きのこ」があります。「きのこ」にはいろいろな種類がありますが、5種類の栄養素が多く含まれています。「食物繊維(腸内細菌の働きを助け、消化を促進する)」、「β-グルカン(免疫力を高める効果)」、「ビタミンD(体内でカルシウムの吸収を助ける)」、「ビタミンB群(体内でのエネルギー代謝に欠かせない)」、「リン(歯や骨の発達に必要)」などです。低カロリーでありながら身体に必要な栄養素を豊富に含んでいることから健康維持にも役立ちます。



9月16日は「敬老の日の行事食」を行います。
今回は、赤飯に秋鮭のフライと黄身酢和えにきのこ汁をお出します。
この時期、おいしくなる秋鮭にさっぱりとした卸しポン酢を添えて。
青、黄色、赤で秋の山をイメージした酢の物に
きのこ汁と旬のものを取り揃えました。
どうぞご賞味ください。 食養部門一同



★きのこの豆腐グラタン

きのこの他にも何を入れても美味しいよ

A {	★材料	1/3パック
	エノキ	1/2本
	エリンギ	1/3パック
	マイタケ	大さじ1
	サラダ油	1/3丁
	木綿豆腐	小さじ1/2
	味噌	少々
	塩・コショウ	小さじ1
	マヨネーズ	適量
	とろけるチーズ	



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キノコは石づきを取ってから、熱したフライパンにサラダ油をしき炒める。
- ② 木綿豆腐とA調味料を合わせた中に、①を入れて良く混ぜる。
- ③上からとろけるチーズを適量振りかける。
- ④オーブントースターで10分を目安に加熱する。
- ⑤チーズがきつね色になり 周りが沸々してきたら取り出だす。
加熱が足りないようなら、さらに加熱する。

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。