No.128

みぬま食ネット

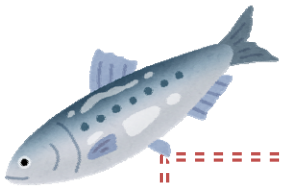
10月

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/

旬のものがたくさんあります

季節はゆっくりと歩み、少しずつ秋の装いも深くなり始めました。旬の物もたくさんあり、まさに食欲の秋が到来します。秋といえば「サンマ」や「イワシ」などの青魚が美味しくなります。「サンマ」はいつの間にか高級魚になてしまいましたが、「イワシ」は安価で手に入りやすい食材といえます。「イワシ」には「タンパク質（筋肉や赤血球をつくる）」「ミネラル（カルシウム、鉄、亜鉛）」「ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）」「ビタミンB群（タンパク質の吸収を助ける）」「オメガ3脂肪酸（生活習慣病の予防）」などが含まれています。

10月30日は「秋の収穫祭」の行事食を行います。栗ご飯にさっぱりとおろしポン酢をかけた唐揚げ。おやつにはかぼちゃのようかんをお出しします。
どうぞご賞味ください。　食養部門一同



★イワシの生姜焼き

他の青魚でも出来ます

★材料

いわし（開いたもの）		2尾
片栗粉		大さじ1
サラダ油		大さじ1
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	醤油	大さじ1
	おろし生姜	適量

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イワシに片栗粉をまぶす
②フライパンにサラダ油を入れ熱し、イワシを皮目かを下にして入れて、中火で焼く
③焼き色が付いたら裏に返して、火が通るまで焼く。
④　③にAの合わせ調味料を加えて、よくからめ器に盛り付ける。

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。