



11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/>

今年も残すところ、あと2か月



早いもので今年も11月になりました。

月日が経つのはとても早いものですね。

皆さんは今月の11日が「鮭の日」と言うのをご存知ですか？

なぜ「鮭の日」なのかというと、「鮭」という漢字の旁(つくり)である「圭」が「十一十一」に分解されることから、11月11日は「鮭の日」と制定されているそうです。

「鮭」はタンパク質やビタミンD、アスタキサンチンなどの栄養素が含まれ、これに「味噌」のタンパク質、ミネラル、発酵成分が加わると栄養価が高くなります。

また、相乗効果により、血栓や動脈硬化の予防効果もあり寒い季節をおかえるにあたり、健康な体作りをサポートできます。



★鮭のちゃんちゃん焼き

簡単に野菜も取れます

★材料

鮭	1切れ
塩・コショウ	適量
バター	大さじ1/2
キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/8本

A {	味噌	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	小さじ1

★作り方

- ①鮭に塩・コショウをふる。
- ②キャベツはざく切り。玉ねぎは1cmくらいのスライス。人参は短冊切りにする。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、鮭の皮目から焼き色がつくまで中火で焼き、返して裏面も同じように焼いたら取り出す。
- ④ ②のフライパンに①の野菜を入れて、サッと炒めたら、鮭を戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れたら、蓋をして3～5分位中火で蒸し焼きにする。
- ⑤鮭と野菜に火が通ったら器に盛りつけ、鮭の身をほぐしながら野菜と混ぜ合わせる。



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。