



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
HPI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。

皆さんには今月の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むかえるにあたり、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

簡単で野菜も取れます

★材料

鮭
塩・コショウ
バター
キャベツ
玉ねぎ
人参

1切れ
適量
大さじ1/2
1/8個
1/4個
1/8本

A
味噌
酒
砂糖
みりん

大さじ1
大さじ1
大さじ1/2
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。