

給食だより 2018 2月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林141番地(旧大沢野)

TEL076-467-1000

ホームページアドレス

<http://www.sasazuen.or.jp>



寒さの中にも春の足音が聞こえてくるようになりました。2月は1年で最も湿度の低い季節です。体内の水分が減ると、肌・目・口の乾燥が起こります。体内の水分量をアップさせるには塩分を控えたり、少しずつ水を飲む、鼻呼吸を心がけていくとよいでしょう。

ちょこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、“やりいか”を使っていきます。

○やりいかのバター炒め (2人分)

- ・やりいか …1杯
- ・えのき …1袋
- ・ブロッコリー …1/4房
- ・オリーブ油 …大さじ1
- ・バター …大さじ1/2
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々

- ①やりいか、えのき、ブロッコリーを食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにオリーブ油とバターを入れて加熱する。
- ③フライパンが熱されたら、やりいか、ブロッコリー、えのきをいれ炒める。
- ④しょうゆを加え、全体に火が通ったら塩こしょうで味を整えて完成！

- ☆唐辛子を加えるとパンチがきいて大人の味に変わります。
- ☆しょうゆをナンプラーに変えるとエスニックな味付けになります！

ちょこっと豆知識

いかは海産物を食べる習慣のある国では、よく食べられているようです。日本を始め、中国・韓国・台湾などの東アジア、ベトナム・タイといった東南アジア、イタリア・スペインなどの地中海沿岸の国でおいしい海の幸として古くから愛され親しまれています。ただし、生でいか、つまり刺身で食べるのは日本くらいで世界的に珍しいとされています。

新鮮ないかを選ぶには、目が黒く澄んでおり吸盤の硬い部分がついていて体の色が濃く身にハリと透明感がある、細かい模様がくっきりとしているのがポイントです。



七草粥の日

- ・七草粥
- ・豆腐と柚子あんかけ
- ・春菊と菊のだし醤油和え
- ・胡瓜とセロリの一晩漬け
- ・チーズケーキ



郷土料理の日

- ・ご飯
- ・ブリの照り焼き
- ・南瓜小倉煮
- ・カニ汁



2月の行事食

バレンタイン会食

可愛らしい彩りのお食事を
ご提供いたします。

