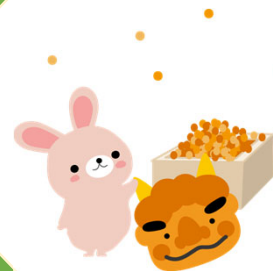


給食だより 2019 2月号



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>



少しずつ日が長くなってきましたが、まだまだ寒い日が続きます。冬場は空気が乾燥し、身体から出ていく水分量が増加します。乾燥は、筋肉の弾力を奪い、寒さによる血行不良と合わさって、ぎっくり腰の原因となることもあります。のどの渇きがなくても、適度な水分補給を心掛

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、“小松菜”を使っていきます。

○小松菜のおひたし(2人分)

- ・小松菜 …1/2袋
- ・めんつゆ …大さじ1/2
- ・かつお節 …お好みの量

- ①小松菜を洗い軸をおとし5cm幅に切り耐熱皿に入れてラップをし、レンジで2分加熱する。(600Wで)
- ②加熱し粗熱が取れたら水気をきりめんつゆで和える。
- ③味が整ったら、かつお節を飾り完成!

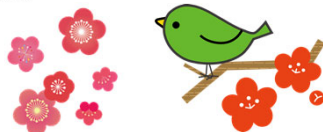
☆調味料を鶏ガラ粉末小さじ1
胡麻油小さじ1に替えると
中華風お浸しにアレンジできます!



ちょこっと豆知識

小松菜は中国原産で、江戸時代に小松川(現在の東京都江戸川区周辺)で多く栽培されていたことから小松菜と名付けられました。ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く霜にあたると甘みが増して美味しくなります。

新鮮な小松菜は、葉の緑が濃く葉先までピンとしたみずみずしいもの、株は大ぶりですっきりしており茎にハリとみずみずしさがあるものを選びましょう。保存するときは、湿らせたキッチンペーパーに包み野菜室で立てて保存します。すぐに食べきれない場合は、軽く茹でて冷蔵か冷凍しましょう。



○七草粥の日

- ・七草粥
- ・豆腐の柚子あんかけ
- ・春菊と菊のだし醤油和え
- ・胡瓜とセロリの一夜漬け



○ご当地グルメ

- ・ご飯
- ・たらの南蛮漬け
- ・白菜の白ネギの和え物
- ・清まし汁



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。

ご当地グルメ

全国各地のごちそうを

ご提供いたします。

