

# 給食だより 2016 8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>

暦のうえでは立秋となりますが、青草を蒸すような強い日射しでまだまだ暑さが厳しいようです。水分補給は重要ですが、冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどの取りすぎには要注意しましょう。からだを冷やしすぎると胃腸を弱らせ消化力が低下してしまいます。常温またはそれに近い清涼飲料水や麦茶、緑茶、水がおすすです。

## 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、“茄子”を使います。

○ニンニク香る茄子炒め○(2人分)

茄子 …3本  
めんつゆ …大さじ2(24g)  
砂糖 …小さじ1(3g)  
ニンニク …お好みで  
サラダ油 …大さじ2(24g)



\*作り方\*

- ①茄子をななめに輪切りにして、水にさらしてアク抜きをする。
  - ②アク抜きした茄子の水気をしっかりとっておく。
  - ③めんつゆ、砂糖、ニンニクを合わせてタレを作る。
  - ④フライパンに油をひいて、温まったら茄子を入れる。
  - ⑤両面に焼き目がついたら、タレを入れる。
  - ⑥味がしみ込んだら完成です。
- ☆ご飯・ソーメンのお供はもちろん、ひき肉を加えてボリュームUPさせたり、めんつゆを多めにし、片栗粉でとろみをつけてあんかけ風にするなどアレンジを楽しんでみてください。

## ちょこっと豆知識

・なすの表皮がなめらかで傷がなく艶やかな光沢のあるもの、ヘタの切り口が瑞々しくガクの部分のトゲが痛いぐらいのものが新鮮なしるしです。新鮮でないものはヘタが茶色でトゲが無くなります。

・なすの保存方法は1個ずつラップに包み、冷暗所、冷蔵庫の野菜室にいます。寒さに弱い野菜なので5℃以下の環境だと傷んでしまいます。煮込み料理・揚げて調理したものは冷凍保存することができますが、生のままや炒めただけだと冷凍保存ができないので注意して下さい。買ってから3~4日で食べてしまうのがベストです!



## 郷土料理の日

- ・なすとそうめんのおつけ
- ・稲荷寿司
- ・白エビのかき揚げ



デイサービス:お好み焼き会  
出来立て、アツアツでソースの香りが食欲をそそり、好評でした!

パンの日  
三種類の惣菜パンをご提供致します。

郷土料理の日  
富山の馴染みある料理をご提供致します。

駅弁の日  
峠の釜めしを再現したお弁当に仕上がっています。

八月の行事食

8月旬の食材

ゴーヤ・とうもろこし・パプリカ・ピーマン・トマト  
かます(アカカマス)・マンゴー・パイナップル

