

給食だより

2016 9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>



虫の音美しい季節となり、秋の気配が次第に濃くなってまいりました。夏の疲れが体に溜まり昼夜の気温変化も激しくなるため、思いがけない体調不良、冷え症につながります。冷えから体を守るために体の内側から温める食材(根野菜・イモ類 薬味野菜)、疲労回復力をアップさせる食材(牛肉・豚肉)を使った料理を食べて健やかに過ごしましょう。



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、「さつまいも」を使います。

- さつまいもと豚肉の甘辛炒め
- ・さつまいも ... 1本
 - ・豚ばら肉(薄切り) ... 5枚ほど
 - ・しょうゆ ... 大さじ2
 - ・砂糖 ... 小さじ2
 - ・和風顆粒だし ... 小さじ1
 - ・水 ... 大さじ3
 - ・片栗粉 ... 小さじ1
 - ・サラダ油 ... 小さじ1



さつまいもは皮をむかずに厚さ1cmの輪切りにし、幅1cmの棒状に切り、水にさらす。さつまいもの水をきり、耐熱皿にのせラップをかけて、レンジ(500w)で3~4分加熱する。醤油~片栗粉までの調味料を混ぜる。フライパンにサラダ油をひき豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらさつまいもを入れて、炒める。調味料を加えて全体にからむよう炒めて照りが出てきたら、出来上がり。

ちょこっと豆知識

・美味しいさつまいもの見分け方はふっくらとした丸みがあり、紅色が鮮やかで皮の表面にキズや凹凸のない肌に艶があるもの。

・保存方法は、さつまいもは寒さに弱いので冷蔵庫には入れないこと。新聞紙に包んで日の当たらない場所に置いておく。暑すぎても寒すぎても傷んでしまうので気を付けましょう。

・さつまいもにはビタミンC・ビタミンB群 ビタミンEなどの栄養素がバランスよく含まれており美肌効果が期待できる食材です。さつまいものビタミンCは熱に強く、加熱調理をしてもその成分が壊れにくい特徴があります。



駅弁の日(長野県:峠の釜めし)
 ・峠の釜めし
 ・もやしと胡瓜の胡麻和え
 ・味噌汁

郷土料理の日
 ・枝豆ごはん ・富山ポークの生姜焼き
 ・ぜんまいの白和え ・べっこう
 ・どっこきゅうりとみょうがの味噌汁



笹津納涼祭
 ささづ苑から、どんと焼きを出店しました!
 美味しいと大変好評でピーターが
 続出し250食が完売しました!

9月の行事食
 敬老の日会食
 旬の食材を生かした彩り豊かな
 御食事を提供いたします。
 秋分の日会食
 あんもしくは、きなこの
 おはぎを()提供致します。
 目の前調理
 焼きそば
 まるたかやさん来店!
 9月14日にまるたかやさんが
 ライメンを振舞いに来られます。
 ご家族の方も参加できますので
 ご希望の方は、職員まで申し
 込み下さい。

