

給食だより

2017 1月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下タ林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>



新春を迎え、健やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。寒さが肌をさす今日この頃でございますが、身体の冷えが気になっていないでしょうか。「冷えは万病の元」といわれるように冷えによる肩こりや腰痛、便秘、肌荒れ、抵抗力の低下など引き起こします。身体を温める食材を食べたり、身体を冷やさない工夫をしていきましょう。

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、「ごぼう」を使います。



○カリカリごぼうの甘辛揚げ
(3人分)

- ・ごぼう ... 1本
- ・片栗粉 ... 大さじ1~2
- ・サラダ油 ... 大さじ2
- ☆醤油 ... 大さじ2
- ☆砂糖 ... 大さじ2
- ☆酢 ... 大さじ1

- ①ごぼうについている土をきれいに洗い流す。
 - ②ごぼうを1cmの輪切りにする。
 - ③ごぼうに片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油を入れ、熱しごぼうを入れて軽く焦げ目がつくまでくっつかないように炒める。
 - ⑤☆印の調味料をボールで合わせてタレを作る。
 - ⑥炒めたごぼうをタレの入ったボールに入れタレとからめる。
- ★片栗粉と油を多めにする则ちカリカリ感が増します。
- ★塩コショウ、青のり、一味唐辛子などお好みの味付けを試してみてください！

ちょこっと豆知識

- ・ごぼうは、乾燥に弱いので泥がついたもので太さが1.5~2cmでまっすぐなもの、ひびが入っていないく鬚根の少ないものが良質です。
- ・ごぼうは、鮮度と香りが落ちやすいのでなるべく使う分だけを買うようにしましょう。泥つきのは泥を落とさず新聞紙に包んで風通しのよい涼しいところで保存してください。洗ってあるごぼうはポリ袋に密封して冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
- ・ごぼうには食物繊維が豊富で、便秘解消やコレステロールを下げるといわれています。また、利尿作用があり、身体のむくみ解消の効果が期待できます。



クリスマス会食

- ・ピラフ
 - ☆鯛のムニエルハニーマスタードソース
 - ☆牛フィレ肉のシャリアピンステーキ
 - ・サーモンとホタテのマリネ
 - ・ごぼうの豆乳ポターージュ
 - ・プリンアラモード
- ☆印はセレクトメニューです。

クリスマス会食(ソフト食)

- ・ピラフ
- ・さっぱり海老マヨ
- ・ジャガイモサラダ
- ・ごぼうの豆乳ポターージュ
- ・プリンアラモード



1月の行事食

七草粥の日

七草粥を食べて、正月疲れが出始めた胃腸を回復させます。

ぜんざいの日・鏡開き

柔らかい白玉団子を甘いお汁粉に入れて召し上がっていただきます。

郷土料理の日

富山の馴染みのある郷土料理を提供致します。

鍋の日

各部署で企画した鍋を目の前で調理します。

