

給食だより 2018 12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>



きらびやかなイルミネーションが街を彩る季節となりました。冬は湿度が低いいため風邪やインフルエンザウイルスが活発に活動し風邪をひきやすくなります。簡単にできる対策が「水分補給」です。のどや鼻の粘膜を潤しウイルスの侵入を防ぎ・排出する作用の助けとなります。毎日心がけ、風邪をひかない年末を過ごしましょう。

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、「カリフラワー」を使っていきます。

○カリフラワーのカレーマヨ焼き(2人分)

- ・カリフラワー …200g
- ☆塩 …少々
- ☆こしょう …少々
- ☆カレー粉 …小さじ2
- ☆マヨネーズ …大さじ2
- ・チーズ(ピザ用) …60g
- ・パセリ …お好みで!

ちょこっと豆知識

カリフラワーは、地中海東部沿岸が原産地でブロッコリーと同系統のキャベツの仲間です。ビタミンCが豊富で、茹でたときにブロッコリーよりも損失が少ないのが特徴です。

新鮮なカリフラワーの選び方は、白い部分がこんもりと球形のもの、全体的に盛りあがって硬く締まってズッシリと重いものを選びましょう。きれいなクリーム色をしているのも新鮮の目安となります。

保存するときは、茎に湿らせたクッキングペーパーを巻きポリ袋に入れ野菜室で3~4日くらい保存できます。



- ①カリフラワーを一口大にほぐし水洗いする。
- ②カリフラワーを耐熱容器にいれ大さじ1の水を入れてラップをしレンジで600Wで3~4分加熱。
- ③カリフラワーの水をきってからボールに入れ☆印の調味料とよく混ぜる。
- ④耐熱皿にカリフラワーをいれてその上にチーズ、パセリをのせてトースターで3~5分ほど焼いて完成!

お寿司の日

- ・にぎり寿司
甘鯛・鮭・マグロ・たまご
- ・豆腐の田楽
- ・小松菜煮浸し
- ・清し汁
- ・チーズケーキ



ご当地グルメ

- ・まつたけご飯
- ・高野豆腐と秋野菜
炊き合わせ
- ・ごぼうの時雨煮
- ・インゲンの梅肉和え



12月の行事食

七草粥の日

無病息災を願って七草粥をご提供いたします。

ご当地グルメ

全国各地の郷土料理をご提供いたします。

