

給食だより

2016 6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>



山々の緑も、雨に打たれて色濃くなりました。梅雨の時期となり激しい気温の変化で体調を崩さないよう食事・睡眠・適度な運動をして健康管理に努めましょう。

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、旬の“オクラ”を使います。

○オクラの豚肉巻き○(2人分)

- オクラ …6本
- 豚ロース …6枚
- 片栗粉 …大さじ1(9g)
- サラダ油 …大さじ1(12g)
- 塩 …少々
- コショウ …少々

お好みのドレッシング

作り方

- ①オクラを下ゆです。この時小さじ1の塩を湯の中に入れる。→冷水にあける。
- ②冷水にとったオクラの水気をしっかりとる。
- ③豚ロースに片栗粉・塩・コショウをふり、オクラを芯にして巻く。
- ④フライパンに油をひき、肉を焼く。
- ⑤全体に火が通り焼き目がついたら、出来上がりです。
- ⑥お皿に盛り付け、お好みのドレッシングを付けて完成です。

☆芯材を玉ねぎ、トマトなどに変えると食感が変わりバリエーションも増えます。



ちょこっと豆知識

・オクラはさやが瑞々しく緑が濃く表面に毛がたくさんありきれいな五角の星形をしたものが良くへたが変色をしていないものが新鮮なオクラです。

・オクラは乾燥と低温に弱いので保存はポリ袋に入れ乾燥を防ぎ冷蔵庫の野菜室へ入れます。4~5日が保存できる目安です。

6月の旬の食

- ・オクラ
- ・ししとう
- ・ズッキーニ
- ・鱧
- ・かんぱち
- ・カワハギ



子供の日会食

- ・たけのご飯
- ・海老とそら豆のしんじょあげ
- ・チンゲン菜のピリ辛炒め
- ・おくらと鶏の清し汁

駅弁の日:青森県 鶏飯

- ・鶏飯
- ・煮物
- ・アスパラのくるみ和え
- ・いちご



6月の行事食

紫陽花弁当

紫陽花の花のように彩り豊かな御弁当をご提供します。

駅弁の日

今回は宮崎県のしいたけ飯をメインとした御弁当をご提供します。

目の前調理

天ぷら
焼き鳥井