

給食だより

2017 2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>



吹く風や木々の枝先に春の訪れを探してみる季節になりました。空気が乾燥している時期でもあるので、身体の水分が失われる量が増加します。適切な水分補給・保湿を心がけましょう。

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、「大豆製品」を使います。

油揚げの納豆チーズ巾着(2人分)

- ・油揚げ ... 2枚
- ・納豆 ... 1パック
- ・とろけるチーズ ... 2枚
- ・小口ネギ ... 適量
- ・爪楊枝 ... 4本

油揚げは油抜きをして半分に切る。(四角の袋状になるようにカット)

納豆は付属の醤油を混ぜ、とろけるチーズ、小口ネギを加えて油揚げの中に具を半分くらい詰める。

爪楊枝で油揚げの口を閉じ巾着状にする。

オーブントースターにアルミホイルを敷いてその上に巾着をのせて焼く。

(15~20分ほど焼き目がつくまで)

焼き目がついたら出来上がり。



ちょこっと豆知識

・豆腐・納豆にも実は旬があります。国産大豆は秋~冬に収穫されます。収穫後貯蔵され年を越し余分な水分が飛び大豆が引きしまり旨味も凝縮されます。この新物の大豆で加工された豆腐・納豆は栄養価が豊富で風味も良いとされています。

・「豆腐」と「納豆」、漢字を見ると名前がアベコベになっているのではと思ったことはないでしょうか。古来から中国では「腐」の字には腐るという意味はなく「ぶよぶよしたのもの」という意味があります。つまり、豆を加工したぶよぶよしたものであるから「豆腐」と呼ばれています。「納豆」は、昔お坊さんがお寺の納所(台所)で大豆を原料に作られ普及したから「納豆」と呼ばれるそうです。



七草粥の日

- ・七草粥
- ・タラの唐揚げみぞれあん
- ・春菊と生姜の長葱炒め
- ・デザートムース

郷土料理の日

- ・ご飯
- ・富山おでん
- ・ほうれん草のお浸し
- ・粕汁



2月行事予定

恵方巻きの日

今年の恵方は北北西です。

郷土料理の日

富山の冬の定番料理を味わっていただきます。

バレンタイン

お子様ランチプレートで
ご提供いたします。

お寿司の日

彩り鮮やかな押し寿司
をご提供いたします。

目の前調理

ぶりの照り焼きを目の
前で調理します。

