

# 給食だより

## 2017 3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>



寒さもようやくゆるんできたようで、やわらかな春の日差しがうれしい季節となりました。季節の変わり目で自律神経が乱れることにより、体調不良を起こしやすくなっています。運動する習慣をつけたり、食事・睡眠をバランスよくとって生活リズムを整えていきましょう。

### 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、“キャベツ”を使います。

○豚バラと春キャベツの塩蒸し(2人分)

- ・豚バラ(うす切り)…200g
- ・春キャベツ …1/2個
- ・酒 …大さじ3
- ・塩 …小さじ1/3
- ・ごま油 …小さじ2
- ・塩・こしょう …少々

- ①豚バラを4~5cmに切り塩こしょうをもみ込む。
- ②春キャベツは手でざっくりちぎる。
- ③鍋にキャベツ、豚バラを交互に重ね酒・塩・ごま油を入れ蓋をして中火にかける。
- ④煮立ったら火を弱めて煮込み、具に火が通ったら塩こしょうで味を整えて出来上がり。

☆豚バラの代わりにハンバーグの種を使い、コンソメやトマト缶で味付けすることで洋風にアレンジもできます！



### ちょこっと豆知識

・春キャベツは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるいもの、葉が鮮やかなグリーンで全体に艶とハリがあるものがおすすめです。一方、冬キャベツは巻きがしっかりと詰まって、持ったときにずしりと重く、かたいものを選ぶとよいでしょう。葉が紫色になっているものは傷んでいるわけではなく、甘みがある目安になります。

・キャベツを保存するとき、1玉まるごとの場合は芯の部分をくりぬき、濡らしたキッチンペーパー等を芯のあった部分に詰め込んでポリ袋に入れ冷蔵庫で保存すると長持ちします。1/2、1/4にカットされたものは長持ちさせるために湿らせたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ冷蔵庫で保存するとよいでしょう。カットされている部分は、酸化され黒ずんでくるのでその部分は切り離してから使いましょう。



### バレンタイン会食

- ・チキンライス
- ・コロケ
- ・ポテトサラダ
- ・野菜スープ
- ・ゼリー



ソフト食の方にもバレンタイン会食を楽しんでいただきました



### お寿司の日

- ・サーモンの押し寿司
- ・揚げ出し豆腐
- ・清し汁
- ・チョコレートムース



お雛様会  
富山の野菜を使った華やかなお食事をご提供致します。

駅弁の日  
横浜のしゅうまい弁当をご提供致します。

春分の日  
春の訪れを感じるお食事をご提供いたします。

目の前調理  
お好み寿司丼を目の前で調理致します。



### 3月の行事食

