

給食だより

2017 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>



田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節となりました。梅雨入りすると温度差によって身体が疲れやすくなってしまいます。こまめに体温調節ができるようにお出かけの際は羽織れるものを準備して、梅雨を乗り切りましょう。

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、“かます”を使っていきます。

干しかマスのおろし和え(2人分)

- ・干しかマス …2枚
- ・大葉 …4枚
- ・大根 …1/5本
- ・しょうが …少々
- ・ポン酢 …大さじ2



- ①干しかマスの頭と尻尾を切り落としてグリルで焼く。
- ②大葉は、半分に切ってから千切りに大根としょうがはおろす。大根は水気をきっておく。
- ③焼きあがったカマスを小骨に気をつけながらほぐす。
- ④ほぐしたカマスと薬味をボールで混ぜ器に盛る。
上からポン酢をかけて完成。

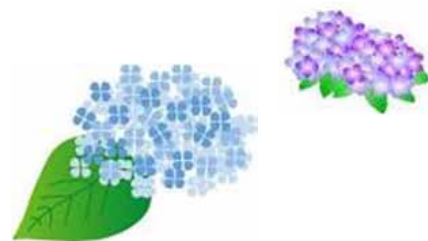
☆レモン汁:オリーブ油=大さじ2:1
塩を一つまみ入れて混ぜ合わせ
トマトを加え洋風にアレンジ♪

☆野菜が少ないと思ったら、キュウリやオクラを加えてボリュームアップ!

ちょこっと豆知識

・カマスの名前は、大きな口がわらむしろで作られた穀物や石炭を入れる袋の吠(かます)に似ていることに由来します。口をあけると鋭い歯が並んでいるので取り扱うときには注意しましょう。

・新鮮なカマスを選ぶときは、目が澄んで胴に丸みがあり、体表に張りつつやがあるものを選びましょう。
買うときは、できればウロコがきちんと残って腹側が白く、排泄口がしまっているものがよいでしょう。体表にヌメリがあるものは脂がのっています。
干物は、身に透明感と自然なツヤがあるものを選びましょう。



子どもの日会食

- ・こいのぼりオムライス
- ・パンプキンサラダ
- ・ジュリエンスープ
- ・かしわ餅



全国まいもん御膳

- ・おにぎり
- ・おくずかけ
- ・豚青菜
- ・さくらんぼと桃のゼリー



郷土料理の日

- ・かずみ野ご飯
- ・海老と野菜の煮物
- ・かっちり
- ・のっぺい汁

6月の行事食

あじさい弁当
彩り豊かなお弁当を「提供いたします。」

全国まいもん御膳
全国各地の郷土料理を「紹介いたします。今回は四国地方の郷土料理を「提供いたします。」

