

給食だより

2017 8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>



厳しい暑さが続いて涼しい季節が待ち遠しい今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか。今年是一段と暑く、外出される際には麦茶やミネラルウォーター、激しい運動をしたときにはスポーツドリンクなどこまめに水分補給が出来るように心がけて夏バテしないようにしましょう。

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、“ゴーヤ”を使っていきます。

ゴーヤの唐揚げ(4人分)

- ・ゴーヤ …1本
- ・醤油 …大さじ1
- ・酒 …大さじ1
- ・しょうが …小さじ1
- ・にんにく …お好みで
- ・片栗粉 …大さじ1~2
- ・サラダ油 …大さじ2

- ①ゴーヤを半分に切り、種とワタを取り5mm幅に切る。
(塩水での苦み取りは不要です。)
- ②ビニール袋にゴーヤと醤油・酒・しょうがを入れ20分ほど漬けておく。
- ③ゴーヤを新しいビニール袋に入れ片栗粉をまぶし、袋に空気を入れて振り混ぜます。
- ④フライパンに油を入れて熱しゴーヤを揚げ焼きにする。
両面がサクッと焼けたら出来上がり。



ちょこっと豆知識

- ・ゴーヤという名前は沖縄の方言で和名はツルレイシで、苦瓜とも呼ばれます。原産国はインドで野生の鳥や動物たちが食べられないよう苦くなったと言われています。ゴーヤの独特の苦みはモルデシンと呼ばれる成分で、食欲増進や胃の調子を整えてくれる作用があります。他にもチャランテン、コロコリン酸という苦み成分があり、血糖値の低下や安定させる作用があります。
- ・ゴーヤの苦みが苦手な人が多いと思いますが新鮮で苦みの少ないゴーヤの見分け方をご紹介します。皮の色が薄く大きなイボイボで覆われておりずっしりと重い表面が傷んでいなのが新鮮で苦みが少ないゴーヤといわれています。
- ・ゴーヤの賞味期限は、1本丸ごとなら常温で2日、ぬらした新聞紙に包み、野菜室で保存すれば1~2週間できます。



土用の丑の日

- ・うなぎと卵の混ぜ寿司
- ・ザーサイ豆腐
- ・味噌汁
- ・オレンジヨーグルトムース



郷土料理の日

- ・おにぎり
- ・鮎の塩焼き
- ・里芋の味噌かけ
- ・冬瓜汁



8月の行事食

七夕会食

夏野菜を使った色鮮やかな料理を(提供)いたします。

郷土料理の日

富山の郷土料理を(提供)いたします。

パンの日

5種類の手作りパンを(提供)いたします。

全国まいもん御膳

今回のまいもん御膳は九州地方の美味しいものをつめこみました。

