

給食だより

2017 9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>



高く澄みきった空に白いうろこ雲が浮かびはじめました。朝・晩冷える日も増えてきたのではないのでしょうか。夏の疲れと気温変化の激しい季節の為体調を崩しやすくなっています。美味しい食事と休養をとって季節の変わり目をのりきりましょう。

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、「サンマ」を使っていきます。

サンマの蒲焼き(2人分)

- ・サンマ ...2尾
- ・酒 ...大さじ2
- ・片栗粉 ...小さじ1
- ・醤油 ...大さじ2
- ・砂糖 ...大さじ2
- ・みりん ...大さじ2
- ・酒 ...大さじ2
- ・ごま油 ...大さじ1
- ・白ネギ ...5cm長さ

サンマは三枚おろしにして半分に切り、酒をもみこんで水気を切って片栗粉をまぶす。

の調味料を混ぜておく。

フライパンにごま油をひき皮目からサンマを焼く。片面が焼けたら裏返し、もう片面も焼く。

両面が焼けたら、合わせておいたを入れ少しロミがつくまで煮立たせてからめる。

白ネギは白髪ネギにして出来たサンマの上にのせて完成。

ちょこっと豆知識

サンマは漢字で「秋刀魚」と書きますが秋の月夜に照らされた刀のように美しい魚という素敵な意味が込められています。サンマは、中国語でも「秋刀魚」と表記されます。

新鮮で美味しいサンマの選び方は、目が澄んでいてお腹にしっかり弾力のあるもの、青紫のきれいな光沢があるものが新鮮なサンマです。背中が盛り上がり、口と尻尾が黄色くなっているものは脂がのっています。選ぶときにぜひ参考にしてみてください。



七夕会食

- ・いなり寿司
- ・かき揚げ2種
- ・サーモンの酢メ
サラダ
- ・寒天寄せ



郷土料理フェア

- ・押せ寿司
- ・小松菜のよごし
- ・いとこ煮
- ・胡瓜のみそ汁



パンの日

- ・パンセレクト
- ・あんパン
- ・カレーパン
- ・明太子パン
- ・蒸しパン
- ・コールスローサラダ
- ・ピシソワーズ



全国まいもん御膳

- ・高菜めし
- ・長崎天ぷら
- ・椎茸の白和え
- ・さつま汁

9月行事食

敬老の日

お祝い膳のお食事を提供致します。

秋分の日会食

邪気除けのあるあずきを使った、おはぎをご提供致します。

郷土料理の日

富山になじみのある食材を使った郷土料理をご提供致します。

