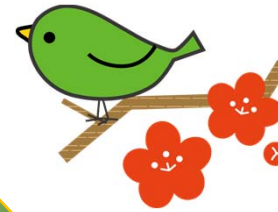


給食だより 2018 3月号



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>



やわらかな春の日差しがうれしい季節となりました。3月は環境・生活・気候の変化などにより体調に異変が起きやすくストレスによって自律神経が乱れやすいです。気分転換にウォーキングに出かけたり、太陽光を浴びるだけでも自律神経を整えてくれます。

ちよ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、一度使うと余ってしまう“しらす”を使っていきます。

○しらすとじゃが芋のチーズ焼き(2人分)

- ・しらす …30g
- ・じゃが芋 …2コ
- ・ピザチーズ …2枚
- ・塩 …少々
- ・コショウ …少々

- ①じゃが芋を短冊状にスライサーなどで切る。
- ②じゃが芋は水にさらさないでしらす、チーズ、塩コショウを混ぜる。
- ③フライパンに混ぜた物を平らにして焼く。
※焼いている時にフライ返しで表面をおさえるように焼く。
- ④切り分けて完成!



ちよこっと豆知識

しらすとは、一般的にイワシの稚魚を総称していいです。マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシなどいろんな種類のイワシの稚魚がいるのでよく見てみると違いがわかります。

しらすとちりめんじゃこは、どちらもイワシの稚魚とつながっている食材です。生のしらすを釜茹でしただけのものを「釜揚げしらす」、釜茹での後少し乾燥させたものを「しらす(干し)」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。具体的に何時間乾燥させているかの定義はありません。



お楽しみプレートinバレンタイン

- ・オムライス
- ・ハートのコロッケ
- ・マカロニサラダ
- ・ハートチョコゼリー



3月の行事食

お雛様会食

ひな祭りを祝う「馳走を
ご提供いたします。

春分の日

春を感じられるお食事を
ご提供いたします。

