

給食だより

2018 4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>



やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。春は変化の多い季節で、身体と心にストレスを与えてしまい精神面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。休日にはのんびりとした時間を過ごしたり、自分なりのリラックス法で過ごしてみましょう。

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、“長芋”を使っていきます。

ほくほく長芋の豚肉炒め(2人分)

- ・長芋 200g
- ・バター 20g
- ・塩 適量
- ・豚小間肉 100g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・かいわれ 1パック

- ①長芋の皮をむき1cm幅の輪切りにして耐熱皿に並べる。
- ②長芋の上にバターをのせてレンジで2~3分加熱する。
- ③長芋がほくほくしたら塩をひとつりする。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を炒めてしょうゆで味付けする。
- ⑤長芋をフライパンに入れて混ぜる。
- ⑥混ぜたら皿に盛り付け、かいわれをトッピングして完成!

☆シャキシャキとした食感にさせたいときはレンジにかける時間を30秒くらい短くしてみましょう

☆調味料を焼き肉のタレに変えとご飯がすすむおかずにかわります!

ちょこっと豆知識

長芋の旬は春と秋の年に2回あります。春の長芋はうま味が強く、秋の長芋は皮が薄いため火であぶればそのまま食べられます。

新鮮な長芋を選ぶコツは、1本のモノは人の肌色に近く、ハリ艶がありふっくらと太く、まっすぐに伸びたもので手に持ったときにずっしりと重みがあるもののがいいです。

カットされたものは、切り口が白くみずみずしいもので太いものを選びましょう。切り口が空気に触れていると乾燥・酸化が進んでしまうのでラップでピッタリと包んで冷蔵庫へ入れておきましょう。1週間から10日ほどは持ちます。



おひな様会食

- ・焼きサバの中巻き
- ・牛肉としば漬けの中巻き
- ・キャベツの煮浸し
- ・清し汁
- ・甘酒の水ようかん



春分の日会食

- ・ぼた餅
- ・えびとそら豆のしんじょ揚げ
- ・菜の花のからし和え
- ・清し汁



4月の行事食

春祭り

地域の春祭りに合わせて「1ちそう」をご用意致します。

ご当地グルメフェア

今回は春野菜をたっぷり使ったお料理をご提供致します。

