

特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下タ林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ふりする。
- 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混ざったら皿に盛り付け、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ると 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



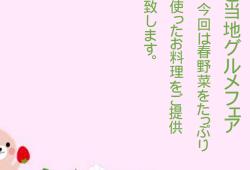
春分の日会食

- -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





でちそうをご用意致します ごちそうをご用意致します



4月の行事食

