

向陽苑

《高齢者も食べやすい人気メニュー》

野菜たっぷり、巣ごもり卵

【材 料】 (4人分)

卵…………… 4個
 ホタテ…………… 80g
 さつまいも…………… 80g
 にんじん…………… 40g
 干しいたけ(もどしておく) …… 5g
 小松菜…………… 100g
 だし汁…………… 400cc
 しょうゆ…………… 小さじ2 砂糖…………… 大さじ1 塩…………… 少々



【作り方】

- ① さつまいも、にんじんは2~3cmの長さの拍子切り、小松菜は3cmの長さに切る。干しいたけは薄く切っておく。
- ② 調味液に、ホタテ、さつまいも、にんじん、干しいたけを加え加熱する。
- ③ 野菜に火が通れば、真ん中に卵を落とし、半熟になる程度加熱する。

《ミキサー食》



<ひとくちメモ>

植物繊維が豊富なさつまいもは腸内環境の改善にお勧め食材です。カルシウムの多い小松菜と、カルシウムの吸収を高めるきのこ類と一緒に摂って骨の健康維持に効果抜群です。

豚肉の変わり揚げ

【材 料】 (4人分)

豚薄切り肉…………… 200g
 しょうゆ…………… 大さじ1.5
 みりん…………… 小さじ1
 紅しょうが…………… 10g
 黒ゴマ…………… 10g
 卵…………… 1個
 小麦粉…………… 50g
 水…………… 75cc
 油…………… 40cc



(付け合わせ) ブロッコリー…………… 200g トマト…………… 2個

【作り方】

- ① 豚肉に下味を付ける。
- ② 衣に紅しょうが・黒ゴマを混ぜ 豚肉に付けて、油で揚げる。

《ミキサー食》



<ひとくちメモ>

豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍もあり、疲労回復やイライラ防止に効果があると言われています。身体を温める効果がある生姜と一緒に食べて、免疫力をアップしましょう。

石狩ご飯

【材 料】 (4人分)

米…………… 2合
 鮭フレーク…………… 80g
 卵…………… 2個
 大葉…………… 4枚
 紅しょうが…………… 10g
 炒りゴマ…………… 少々
 塩…………… 少々



【作り方】

- ① 炒り卵を作り、大葉は刻んでおく。
- ② ご飯に、鮭フレーク、卵、ゴマを混ぜ、塩で味付けする。
- ③ 器に盛り、大葉と紅しょうがを飾る。

《お粥》



<ひとくちメモ>

鮭は良質なたんぱく質を豊富に含んでおり、鮭に含まれるDHAは脳の細胞を活性化させる働きがあります。

向陽苑では直営給食の強みを活かし、健康状態、嚥下状態、またアレルギー食品や嗜好等にも可能な限り対応するように努めています。

行事食については、季節を感じていただけるように旬の野菜を献立に活用し、栄養バランスに配慮しながら提供しています。特に、下記の庭園で収穫された野菜は、新鮮で柔らかく美味しいと大変喜ばれています。

ご紹介の献立は、人生100年時代、健康寿命を延ばすことが課題になっていますので、予防的な観点から、筋肉の減少、免疫機能の低下などに着目し、食事面でのサポートを通して、健康維持を図ることを目的に取り組んだものです。

《行事食》



《庭園》



(向陽苑) 西脇市黒田庄町黒田783
 電話0795(28)3293

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400