



平成 27
秋号



秋と言えば、やっぱり“食欲の秋！”でしょ。栄養科では日々、安心・安全で美味しいお食事が提供出来るように、新メニューの作成、食事の味付けや食べやすさの改善などを行っています。

7月からは新しい試みとして、「支援センターみのはら」への配食を始めました。まだまだ、試行錯誤中ですが、たくさんの利用者様に美味しいと言っていただけるよう頑張っていきたいと思っています。



料理のご紹介



夏号で紹介した“ちゃんぽん”を覚えていますか？
“ちゃんぽん”は、当院(苑)の人気メニューです!(^~^)!
長崎で有名なちゃんぽんは、豚肉・魚介類・野菜を具とし、「色々な物をまぜること、また混ぜたもの」という意味をもった日本の郷土料理です。当院(苑)では鶏ガラと野菜をふんだんに使用し、自家製のスープを作っています。今回は、みなさまに当院(苑)の“ちゃんぽん”を紹介したいと思います。

●簡単な作り方（1人前）●

チャンポン麺	75g
豚肉スライス	35g
きくらげ	0.3g
平天	10g
人参	15g
もやし	20g
キャベツ	70g
玉葱	35g
サラダ油	3cc
葱	2g

スープ

出し汁	250cc
牛乳	8cc
塩	1g
薄口醤油・濃口醤油	0.4cc



無(減)農薬野菜

今年もさつま芋の収穫時期を迎え、ちびっこハウス子ども達と一緒に芋ほりを行いました。職員も久しぶりの芋ほりで、農家の方にコツを教わりながら、子ども達と一緒に芋ほりに挑みました。

土の中からは大きな「ミミズ」や、大人になってから見たこともないような「虫」がでてきて、子ども達と一緒にびっくりしながらたくさんのさつま芋を収穫することが出来ました。

今回、栄養科自慢の、美味しいスイートポテトのレシピを紹介します。

●簡単な作り方（1人前）●

さつま芋	63g
バター	7.5g
砂糖	6.2g
生クリーム	6.2g
卵黄	3.7g



●作り方●

- 1) さつま芋は蒸し、裏ごしします
- 2) 裏ごしたさつま芋に砂糖、バター、生クリームを合わせ成形します。
- 3) 成形したさつまいもに卵黄をぬり、色がつくまで約 10 分間予熱した 200℃のオーブンで焼きます。

