



平成28年  
夏号

暑い日が続いています。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

「栄養科通信」が始まって3年目になりました。

今年度の担当は、調理師の池田・岡松です。

「食」に関する情報やレシピ等をお届けしていきたいと考えています。

今回は夏をテーマに、私、池田特製のキムチの作り方を紹介していきたいと思います。



## 食欲不振にいかがですか？

栄養科で大人気!! ☆池田特製☆ 手作りキムチのレシピを紹介します。

食欲が落ちやすくなるこれからの季節に作ってみてはいかがでしょうか？

### <材料>

- ・胡瓜 6~8本
- ・にら 1束
- ・アミの塩辛 50g
- ・砂糖 少々
- ・キムチの素

### キムチの素の作り方

#### <材料>

- ・だし昆布 5cm
- ・生姜 1片
- ・にんにく 2~4片
- ・もも缶 1/2ヶ
- ・唐辛子 200g

#### <作り方>

- ①90 ccの水と昆布を鍋に入れ、30分ほどおいたら火にかける。
- ②沸騰する直前に火を止め昆布を取り出し冷ます。
- ③ミキサーにかけた生姜・ニンニク・もも缶と唐辛子を②と混ぜる。

### <作り方>

- ① 胡瓜は乱切り、にらは2cm程度に切り、軽く塩をしておく。
- ② アミの塩辛と砂糖とキムチの素を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。



# 熱中症の季節です! 予防していますか?

熱中症は外だけでなく、部屋の中でも起こる可能性があります。

みなさん水分はしっかりとれていますか?

人は汗をかくことで体温調節をしています。しかし、脱水状態になると汗をかくことが出来ず、体温が上がり過ぎてしまいます。

熱中症になると頭痛・めまいなどの症状が出ます。

水分は1日1.5ℓ(500mlペットボトル3本分)を目安に摂るようにして下さい。高齢になると、喉の渇きを感じにくいいため、食事の時以外にも時間を決めてお茶を飲むなどするとよいでしょう。(疾病のある方の水分摂取量については、主治医と相談してみてください。)今回は、暑い時にもすっきり飲める簡単梅サワーの作り方を紹介したいと思います。

## ★簡単梅サワーの作り方★

<材料>

梅 500g(青梅でも完熟でもよい)

はちみつ 80g

酢 500ml

炭酸水またはミネラルウォーター

<作り方>

- ① 梅を洗い、布巾で水気を拭いて切り込みを入れる。
- ② 消毒した容器にはちみつと酢と①の梅を入れ1ヶ月ほどおく。
- ③ ②で出来た梅酢を炭酸やミネラルウォーターなどお好みに割って飲む。



# 無(減)農薬野菜

栄養科には今年もじゃが芋と玉ねぎが届きました!(^^)!

新鮮で安心な食材を使って「おいしくなあれ!」と日々奮闘しております!

カレーや肉じゃが、コロッケにオムレツとさまざまな料理に変身しています。

ご賞味下さい。



私たちが畑にいます。  
もうすぐ収穫できます。  
お楽しみに!!

