

栄 養 科 だ よ り

行事食 3月3日(火) 昼食



- ちらし寿司
- 天ぷら
- 桃のムース
- すまし汁
- おやつ さくらおやき

利用者様の感想

3/3 はひな祭りの行事食を行いました。とても好評でいつもより食べるのが早かったとのこと。すまし汁のあさりを残している方やちらし寿司はもう少し酢が効いている方がよいとの声もあり、次回参考にします。

イベント食 3月14日(土) 昼食



- 塩ラーメン
- しゅうまい
- えのきサラダ
- おやつ シュークリーム

3/14 は麺の日で塩ラーメンを提供しました。ラーメンは美味しかったが、サラダに味が無い、量が多いので残してしまったとの声がありました。

他唐揚げや餃子も提供して高評価を頂いております。

こんにゃくを料理してみよう！！

ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した水分97%の食品です。カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富なことから、整腸作用・便秘解消の他、生活習慣病の予防・改善にも効果があります。料理に使うことでかさを増し、独特の弾力性と歯ごたえの食感からよく噛んで食べるので、満腹中枢を刺激し、満足感が得られ食べすぎを防ぎます。

下処理の仕方

臭みをとるために下処理をしましょう。

- ① こんにゃくを洗う…水で洗い、表面の不純物を取り除きます。
袋に入っている液体には凝固剤が含まれているので、しっかりと洗い流すことが大切です。
- ② 塩もみ…適当な大きさにちぎり塩をまぶして5分ほど置きます。水分が抜け臭みを取り除きます。
- ③ 下茹で…塩もみしたら沸騰したお湯に入れ、2分ほど茹でます。味がしみ込みやすくなります。



4月の予定

行事・イベント食

献立変更中のためお休みいたします

ご当地おやつ

3月は 長野県
酒まんじゅう



ご当地おやつ 4/27(月) 山梨県 さくたブッセ

変更になる場合もあります。ご了承ください。