

すこやか sukoyaka*

すこやかな食生活をサポートする



● 栄養情報紙 ●



かぶの和風ポトフ



今回は旬メニューのご紹介です。



春と秋が旬の「かぶ」。

春のかぶは、皮が薄くて柔らかいのが特徴です。
サラダや煮物、漬物などでおいしく食べられます。

当院では、隠し味に塩麴を使用し、
和風に仕上げたポトフを提供しています。



栄養科* 作

毎号、当院で提供している、管理栄養士手作りの嚥下に配慮した菓子*の紹介をしています。

☆施設で作れるレシピをご用意しています☆レシピが知りたいという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！

♪♪全国の郷土料理♪♪ 島根県 黒田せり

黒田せりは、江戸時代から伝わる島根県松江市の郷土野菜です。

「黒田」は、旧地名の黒田町に由来しています。

せりはクセのある香りが特徴ですが、黒田せりは、アクが少なく香りが良いです。

「黒田せり」の生産量が減っているため、ほとんどが県内で消費されています。

様々な郷土料理がありますね！



黒せりとほうれん草のお浸し



松江城

出典：農林水産省

こんにちは！認定栄養ケア・ステーション彦根中央 です！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、

お気軽にご相談ください。※当法人は『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されています

TEL:0749-27-6504(直通)



ホームページの
QRコードはこちら



おらせ

在宅医療福祉情報の森



では、各施設の食形態を確認する事ができます。

★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

知って活用!

食事バランスガイド Vol.1



「食生活指針」は分かったけど…
実際にどんな食事をしたらいいの？



食事バランスガイドは、
1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを
考える際の参考になるよう、食事の望ましい
組み合わせとおおよその量をイラストで
わかりやすく示したものです。

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省によって
決定されました。



考え方から活用方法まで、
解説していきます！

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。

参考：厚生労働省 農林水産省

糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

新年度 **4月**

桜も満開になりました。

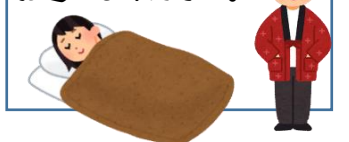


新年度の始まりですね。

日中暖かく感じる日も
増えてきますが…



朝晩は冷え込みます。
暖かくして
お過ごしください。



smile Cooking

郷土料理の継承



ごりの佃煮



出典：農林水産省HP

「ごり」は琵琶湖に生息する
ヨシノボリというハゼの仲間で、
北湖を中心に生息しています。
初夏から初秋にかけて旬を迎える
ため、短い時期にしかとれない
季節の魚です。
約1~3mm程の小魚で、身は柔らかく
透き通っています。佃煮をはじめ、
釜揚げやパスタに入れるなど様々な
調理に使うことができます。

- 材料
- ごり 100g
 - 砂糖 50g
 - 醤油 30ml
 - 酒 30ml
 - みりん 6ml
 - 粒山椒 適量

作り方

1. 鍋に調味料を入れて煮る
2. 煮立ったらごりを入れ、
沸騰したら粒山椒を
入れて煮る。
3. みりんを加え、煮汁を
濾して出来上がり！

カルシウムもしっかり
取れて、ご飯のお供と
しても最適です。
季節の魚でもあるので
手土産としても選ばれ
ています！

※醤油を減塩醤油に変えると塩分制限ができます
※糖質制限がある方は、砂糖とみりんを減量してください

