

福祉の里

じぶんどき
時分時

第39号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

今回は、「梅の効果」について

新緑が綺麗な季節になりましたね。しかし、気候はころころ変わり、夏日だったり寒い日があったりと体調を崩す方々が多いようです。もちろん皆様はお元気に過ごされていると思います。東京の八百屋さんやスーパーでは梅が顔を出し始めました。私は毎年、梅シロップと梅酒を必ず作ります。家族や友人から美味しいと評価されています。今年は、アクティブディ成城・レストランディTEA倶楽部成城のお客様用にたくさん作ります。運動の合間に飲む梅ジュースがこれまた美味しい。エキスが出た梅は、ヨーグルトを食べる時のジャムにします。以前テレビの口ケで季節外れ食材を活用して料理を作ったことがありますが、梅だけは世界中で探しましたがどこの国にもありませんでした。やはり今が旬。季節超限定品ですね。梅干は作ったことがありません。皆様は梅干を作る事が多いのではありませんか？実は梅干はあまり得意な食べ物ではないのですが（好き嫌いを言っただめですが）、梅の効果について少しお伝えしますね。

東洋医学では「三毒を断ち、その日の難を逃れる・・・朝夕1個食べれば医者いらず」といわれているほどです。強い酸味はクエン酸とリンゴ酸です。クエン酸は胃腸の働きを促進して食欲を進め、タンパク質の消化をよくします。これらの酸は強いので生食はしません。梅を加工して食べることで悪玉腸内細菌の抑制、整腸作用に効果が期待できます。もちろんこれからやってくる夏バテの疲労回復にはバツグンの効果があります。毎日1個の梅干、塩分が気になる皆様は梅シロップや梅ジュースなどを手作りしてはいかがでしょうか？

さあーたくさん梅があるうちに作り出したいと思います。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22

Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

● 春キャベツの回鍋肉 ●



<コメント>

- ・ 春キャベツや色とりどりのピーマンの色が鮮やかで、綺麗な見た目に仕上がりました。
- ・ 赤パプリカ・豚肉（赤）、長ねぎ（白）、黄パプリカ・厚揚げ（黄）、ピーマン（緑）、しいたけ（黒）の5色揃ったメニューです。
- ・ トウバンジャンを極力少なめに使ったので、辛いとおっしゃるお客様もなく、味噌とテンメンジャンの風味がよく、コクがあって美味しかったです。
- ・ どの具材も歯ごたえを残しながら柔らかく、食べやすかったです。
- ・ 赤ピーマンや黄ピーマンは、あらかじめ皮をむいておくので、皮が口に残らず召し上がることができます。

<栄養価> 一人当たり（1.5本）
 エネルギー184kcal たんぱく質7.8g
 脂質12.9g 炭水化物9.0g 塩分1.1g

<調理時間>
 約30分

<作り方>

- ①春キャベツはひと口大のざく切りにし、ピーマンは乱切り、赤パプリカ・黄パプリカは皮をむいて乱切り、長ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにします。
- ②厚揚げ・豚ばら肉はひと口大に切ります。
- ③フライパンで①を炒め、取り出します。
- ④③のフライパンにサラダ油を敷き、②を炒め、豚ばら肉の色が変わったら、③の野菜を戻し入れ、みそ・テンメンジャン・トウバンジャン・中華だし顆粒・しょうゆを入れて炒め合わせます。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ります。

<材料> 2人分 グラム

春キャベツ	80g
ピーマン	60g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
長ねぎ	20g
にんにく	1g
厚揚げ	60g
豚ばら肉	40g
サラダ油	2g
みそ	9g
テンメンジャン	4g
トウバンジャン	少々
中華だし顆粒	少々
しょうゆ	3g
水溶き片栗粉	適量

ボナール十和田から

■ 蓋を開けてのお楽しみ！お弁当の日

行楽シーズン到来！厨房特製“行楽弁当”で笑顔です☆



景色の良い写真を添えて

フクフク！



美味しそうね！



7種のおかずをギュギュっと！

母の日“おもてなし御弁当”



花畑をイメージした散らし寿司



今話題の！パンケーキ

初夏のスマイルカフェメニュー



十和田市特産の米粉を使用

“抹茶豆乳葛餅”

柔らかくツルリとした食感が人気の1品です
 ※皆さんには5月に召し上がって頂きました

■ こんにちは！新職員です



吉田

日進月歩をモットーに頑張ります！
 利用者様に笑顔と元気を届けられる
 お食事を提供したいです。