

福祉の里

じぶんとき
時分時

第51号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

今回は、「ドライフルーツ」について

毎日夏の様な日々ですが、皆様お元気にお過ごしのことと思います。今年は東京より東北や北海道の気温が高い時がありますね。暑い夏になるのでしょうか？ニュースでは冷夏かな・・・ともささやかれています。気温には注意しましょう。もちろん熱中症は毎日の様に救急搬送されている方々や、天国に召される方もいらっしゃるの、水分補給や室内温度には細心の注意が必要ですね。

私は5月に台湾に行ってきました。台北にヘルシービットのスタッフが在住しています。今はインターネットの時代ですから、台湾に住みながらヘルシービットのお仕事をしています。TV電話での栄養相談やコメント書きなど栄養士としてのお仕事です。台湾は5月～8月が果物天国(8月から9月末まで台風の通過地点ですね)、美味しいマンゴやライチ・スターフルーツ・パイナップル等市場やお店にはありとあらゆるフルーツが並んでいます。南国台湾ならではのですね。そしてその美味しいフルーツが乾燥されてドライフルーツとして販売しています。私もドライフルーツマンゴをたくさん購入してきました。皆さんもご存知のとおり野菜や果物は乾燥すると栄養価が高くなります。特にミネラル(カルシウム・カリウム・食物繊維)は何倍にも高くなりますが、カロリーも高くなるので食べすぎは注意が必要ですね。日光にあたることはとても重要なことなのです。私達も、カルシウムを毎日摂っても日光に当たらないと、カルシウムの吸収は高まりません。そして軽い運動を取り入れることが骨粗鬆症の予防改善ですね。お散歩が一番です。最初に戻りますが、お散歩の時間や水分補給は考えて行動してください。

今回は台湾の市場の写真をご覧ください。並んでいる果物は釈迦頭(しゃかとう)です。お釈迦様の頭の様な果物です。



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

● 野菜あんかけハンバーグ ●



<コメント>

赤(ひき肉、にんじん)、白(玉ねぎ、豆腐)、黄(ヤングコーン)、緑(ブロッコリー、グリーンピース)、黒(しいたけ)の5色揃ったレシピです。付け合わせに野菜を添えるよりも多くの野菜と一緒に食べることができるのでおすすめです。
大根おろしをかけて食べる和風ハンバーグと一味違った、あんかけのハンバーグです。あんかけの野菜は、今回使用した野菜以外でもいろいろパターンで楽しめます。あんかけの風味がハンバーグとの相性も良く、お客様にも好評でした。
ひき肉と一緒に豆腐を合わせることで、柔らかいハンバーグに仕上がります。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー179kcal たんぱく質13.0g
脂質8.7g 炭水化物10.0g 塩分1.1g

<調理時間>
約25分

<材料> 2人分 グラム 概量

合いひき肉	100g
絹ごし豆腐	40g
玉ねぎ	20g (1/10個)
卵	10g (1/5個)
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	40g
ヤングコーン	5g
ブロッコリー	80g
グリーンピース	10g
しいたけ	10g
●あんかけ	
だし	120g
みりん	9g
うすくちしょうゆ	10g
酒	7g
砂糖	2g
片栗粉	2g

<作り方>

- ①たまねぎはみじん切りにします。
- ②ボウルに合いひき肉・絹ごし豆腐・卵・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜ、2等分して俵型にします。
- ③フライパンを温め、②を火が通るまで焼いて取り出します。
- ④しいたけ・にんじん・ヤングコーンを1cm角程度に切り、ブロッコリーは茎の固いところを取り除き小さめに切ります。グリーンピースはかるくゆでてさやから出しておきます。
- ⑤鍋に【あんかけ】の材料を入れて火にかけ、④のしいたけ・にんじん・ヤングコーンを煮ます。にんじんが柔らかくなったら、ブロッコリーとグリーンピースを加えて少し煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥③を器に盛り、⑤をかけます。

ポナール+和田から

『今日は何かな?』手作りおやつ週間で笑顔満載♪

手作りおやつ週間

毎月、旬の食材を使用したレシピを提供して頂いております。その中のおやつメニューをポナール厨房で再現手作り致します。

5/12日(月) 『ヨーグルトムース』 お楽しみ! カルシウムたっぷりが嬉しいデザート!	13日(火) 『きなこのムース』 お楽しみ! きな粉は繊維が豊富!なめらかでコクのある一品	14日(水) 『長芋の蒸しケーキ』 お楽しみ! レモン+特製野菜ジュース作	15日(木) 『黒ごまのブラウゼ』 お楽しみ! きな粉は繊維が豊富!なめらかでコクのある一品	16日(金) 『紅茶のバナナコッタ』 お楽しみ! きな粉は繊維が豊富!なめらかでコクのある一品
---	--	--	---	--



年配の方が食べやすいメニューを選びました。



■皆さんと一緒に作る行事食です ~ 手作りのかぶとを添えて

● 端午の節句

春の彩り御膳
節句飯
あさりの味噌汁
冷奴 桜添え
煎 花形玉子
卵 キャベツの鶏肉和え
香野菜の天ぷら
柏餅



お膳が華やかに

● 母の日

サーモンのお刺身でバラ型にした散らし寿司。

