



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DEITA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「お月見コロッケを作しましょう！」

皆さん！秋めいてきましたね。十和田は紅葉の季節到来でしょうか？東北の秋は早いですが、今年は暑かったので紅葉はどうでしょう。紅葉は寒暖差が厳しいと綺麗だと言いますがとても楽しみです。私もこれから紅葉狩りに行きながらストレス発散したいと思います。先日NHK総合「ひるまえほっと」にレストラン&アクティブデイが放送されました。下記QRコードからYouTubeで観ることができます。

「敬老の日パーティーレシピ」
(9/11放送より)



「部分別エクササイズ」
(9/14放送より)



テーマは「コロナで外出できない高齢者の皆様が自宅で、ご家族と共にお食事を楽しみたい」との言葉を良く聞きます。そこで、高齢者でも美味しく楽しく食べられるひと手間かけたお料理を作ってみました。皆様にお知らせしたこともあると思いますが、今回も詳しくお伝えいたします。レシピは「お月見コロッケ」「野菜と果物のジュレ」です。今回はお月見コロッケのレシピをお届けします。是非、チャレンジしてみてくださいね。

<お月見コロッケ>

材料2人分

- ・ポテトサラダ(市販) ・ジャガイモ(適量)
- ・里芋(ジャガイモの1/3量) ・パン粉
- ・ドレッシングで和えてサラダ菜(食べやす大きさにする)
- ・ソース(適量)

作り方

- ① ジャガイモと里芋はしっかり茹でた後、潰して混ぜ合わせ食べやすい大きさに丸める。市販のポテトサラダは、パックから取り出し食べやすい大きさに丸める。
- ② パン粉はきつね色になるまで、フライパンで乾煎りする。
- ③ ①に②をつけてオーブントースターで5分間焼き、アルミホイルを上からかぶせて再度5分間温める。
- ④ お皿にサラダ菜をひき、その上にお月見コロッケを並べる。ソースはきれいに添える。



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

バターチキンカレー



<コメント>

先月ご紹介したタンドリーチキンを使ってできるバターチキンカレーです。タンドリーチキンのスパイシーな風味、トマトの酸味と旨味、バターのコクが味わえます。市販のカレールウを使わないので塩分も控えめに仕上がるのが嬉しい一品です。来月もタンドリーチキンを活かしたアレンジレシピをご紹介します。お楽しみに!

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー538kcal たんぱく質16.7g
 脂質21.3g 炭水化物66.2g 塩分1.2g

<調理時間> 約30分
 ※漬け込む時間は除きます。

<作り方>

- ① 鶏もも肉は水気をペーパーでふき取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせ、①を1時間漬け込みます。
- ③ たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- ④ フライパンにバター、にんにくを入れ熱し、たまねぎを炒めしんなりしてきたら②を調味料ごと入れ炒めます。肉の表面の色が変わってきたらトマト缶を加え弱火で15分ほど煮たら、牛乳と塩を加え混ぜ合わせます。
- ⑤ 器にごはんを盛り付けドライパセリを振り、④を上からかけます。

<材料> 2人分 グラム 概 量
 鶏もも肉……………120g
 ヨーグルト(無糖)…30g (大さじ2)
 おろしにんにく…1g
 おろししょうが…1g
 A はちみつ……………2g (小さじ1/3弱)
 カレー粉……………1g (小さじ1/2)
 ケチャップ……………3g (小さじ1/2弱)
 塩……………少々
 トマト缶(ダイス)…200g
 たまねぎ……………50g
 にんにく……………5g
 バター(有塩)…………20g
 牛乳……………30g
 塩……………少々
 ごはん……………300g
 ドライパセリ…………適量

ポナール十和田から

9月行事食からご紹介

今年初の試み!施設内で楽しむ屋台風メニューを召し上がって頂きました。

焼きそば

- ・焼きそば
- ・焼き鳥
- ・たこ焼き
- ・冷やしトマト
- ・きゅうり漬
- ・枝豆・梨



たこ焼き

飲み物は
 ・冷やし甘酒
 ・サイダー
 ・レモンティー
 ・緑茶
 から選択



提灯風の飾りつけて、お祭り気分~

おやつは人気の串もちでした!

敬老の日 お祝い膳



リクエストの多かったお刺身をメニューに取り入れました!

8月に実施しました嗜好調査の結果について一部をご紹介します。十和田デイサービスの利用者様50名、ケアハウスの入居者様26名、計76名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 満足66名 やや満足9名 改善すべき1名
- ② 料理の温度・食べやすさについて 満足63名 やや満足13名 改善すべき0名
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足59名 やや満足15名 要望あり2名

・貴重なご意見、ご感想を頂き有難う御座いました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和3年2月に実施予定です。

