



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

杉本恵子お料理作り7ヶ条

皆さん！！こんにちは「月初めのコラムの言葉が、時間の経つのは早いですね。もう、6月です」と書いている自分がいます。でも本当に早いんですね。皆様はどうか。桜が終わり十和田は新緑が綺麗な季節ですね。今年は、落ち着いてお花を観賞している時間がありませんでした。

昨年6月からレストランデイのお料理は、私中心で作っています。1日の終わりに冷蔵庫を見てから、レシピを考えています。すぐに考えられる時もあれば、なかなか思いつかずにいる時もあります。そんな時は、下記の順番でメニューを考えます。自然とメニューが出来上がるのが不思議ですが、1番はレストランデイにいらっしゃるお客様のお顔かも知れません。「毎回ここのお食事は美味しい！こんな小さな台所で、こんな美味しいお料理ができるの？」と聞いてくれます。そして楽しみに待っていてくれるのです。料理を作る私にとって喜びの何者でもありません。美味しいお料理を食べ、元気一杯な笑顔になる姿を見るのが私の至福の時です。 それでは「杉本恵子お料理作り7ヶ条」をお伝えいたします。

杉本恵子お料理作り7ヶ条

- ①お客様のお顔を思い出してみます。
- ②明日のお天気と気温も気になります。（気温が低い時に冷たいお料理は出せません）
- ③旬の食材は何か（特に野菜や魚です。3点盛りは、なるべく旬の食材を使いたい）
- ④メイン料理の材料は何にしよう（魚か肉どちらかです。肉は鶏・豚・牛のいずれか）
- ⑤5色（赤・白・黄・緑・黒の5色の食材）
- ⑥5法（揚げる・蒸す・炒める・茹でる・煮物）
- ⑦5味（甘い・酸っぱい・塩辛い・辛い・苦い）

話しは変わりますが、今年の東京六大学野球春季リーグ戦で法政大学は準優勝でした。選手達は日々の食事をトレーニングとして考えて食べています。レストランデイにいらしているお客様（平均年齢90歳）達も私達も同様です。食事は「人を良くする行い」です。日々3回のお食事を大切にお過ごしく下さい。私はこれからも美味しいお食事を作ってまいります。6月に入り気温も上がってきます。熱中症対策もしっかりしてこれからやって来る暑い日々を乗り越えましょう。

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

厚揚げの梅しそ包み焼き



<コメント>

梅雨のジメジメした季節になりました。食欲が落ちがちなこの時期にも手軽に食べやすいレシピです。梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復効果が期待できます。厚揚げにはたんぱく質やカルシウム、イソフラボンなどが含まれており、生活習慣病予防に効果的な食材です。簡単に作れるので、1品迷ったときにぜひ作ってみてくださいね。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー202kcal たんぱく質11.0g
脂質17.3g 炭水化物2.2g 塩分1.3g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量

厚揚げ…………… 200g (1枚)

大葉…………… 4g (4枚)

梅干し…………… 10g (中1個)

油…………… 12g (大さじ1)

めんつゆ(3倍希釈)… 7g (小さじ1)

水…………… 15g (大さじ1)

<作り方>

- ① 厚揚げは、横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と種を抜いてたたいた梅干しを挟みます。
- ② フライパンに油を引き、①の厚揚げを全体に焼き色が少しくまで焼き、めんつゆと水を加えて、煮絡めます。
- ③ ②を器に盛り、完成です。

ポナール十和田から

5月の行事から

端午の節句

赤飯 白花生のせ
澄まし汁 白花生のせ
魚河岸揚げ入り若竹煮
鶏ささみ梅しそ巻き揚げ
もずく酢

お品書き



入所者様より、「赤飯大好き! 美味しかった」との声を頂きました。

母の日

十和田デイサービスセンターでは、手作りデザートを召し上がって頂きました♪



スマイルカフェ

『甘納豆のせ抹茶蒸しパン』をコーヒーと一緒に!

抹茶の甘酒蒸しパン



蒸したてホカホカを召し上がって頂きました!!



みかんの二層ゼリーに、お花にしたキウイをトッピング♪