



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TEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

食事とは「生きる喜びと力」

皆さん！！暑い夏がすぐそこまでやってきました。と言ってもすでに日々暑い毎日ですね。今年は、ニュースでも超エルニーニョ現象がやってくるとの事です。猛暑や大雨、災害には気を付けたいですね。天気予報をよく見て、情報を収集しておく必要があります。

私は、災害には無縁だと思っていましたが、この時期になると思い出すのは、3年前に大きな台風が静岡県伊豆半島付近に上陸した時のことです。そんな大型台風が近づいているのに、上陸地点に近い富士市（富士山のすそ野）での講演会が予定されており、当然講演会は流れると思っていたところ、主催者はどうしても開催すると決断し、私は東京から大雨と大風の中、新富士駅に向けて出発しました。普段何もなければ日帰りの場所ですが、前泊をして講演し、その日に帰る電車が止まったしまったので、当日泊の2泊3日の長旅になってしまいました。その時に1番困ったことは食事です。コンビニエンスストア・レストラン・カフェなどすべてが締め、飲まず食わずで過ごしました。バックの中に忍ばせていたチョコレートが救ってくれました。皆さんも災害がやってくるとは思いませんが、注意に注意しておく事が大切ですね。水・缶詰・フリーズドライのご飯や、味噌汁・冷凍食品・日頃から食べているお菓子も良いですね。有ってはいけない事ですが、万全を期する事が大切だと思います。

話は変わりますが、5月と6月の2ヶ月間、相模女子大学管理栄養士課程の学生を実習生として受け入れました。学生達にレストランデイのお昼を作ってもらいました。お客様達（おばあちゃん達）は、孫にお料理を作ってもらっているようで大喜びでした。食べる喜びと若い人に作っていただく喜びの2重の喜びでした。学生達も一生懸命不慣れなキッチンで、1品1品丁寧に作り上げていました。最後に学生達に応援メッセージをいただき1日が終わりました。この写真の日は103歳のお客様もいらしています。お食事は「生きる喜び」「生命力」だと多くのお年寄りから毎日学ばせて頂いております。

Restaurant Day 2023.06.15 (木)

山東様お誕生日おめでとうございます！

本日のメニュー by 鎌田&本間

- 前菜 3点盛り
・胡瓜とクラゲの和物
・カボチャと人参の
きんぴら・大根餅
- メイン料理
・白身魚の甘酢あん
・ご飯・卵とわかめの
中華スープ
・自家製めか漬け
- デザート
・おやつ
・あずき抹茶
ムース
- 人參ジュース
・ヨーグルト

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

白身魚のムニエル



<コメント>

味が淡白な白身魚に、旬のトマトと新玉ねぎを活用したトマトソースがぴったりのお料理です。トマトや玉ねぎには、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれますので、これから夏に向けてしっかり食べたい一品です。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー147kcal たんぱく質11.8g
脂質8.3g 炭水化物18.4g 塩分1.4g

<調理時間> 約20分

<作り方>

【白身魚のムニエル】

- ① 白身魚に塩をふり、水気をとる
- ② ①に薄力粉とバジルをまぶす
- ③ フライパンにバターを溶かし、白身魚の両面を焼く

【トマトソース】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② トマトを湯むきにし、粗みじん切りにする
- ③ ①と②をフライパンに入れオリーブオイルで炒める

- ④ ③にレモン汁とケチャップを加えて煮詰める
- ⑤ ④にバジルを入れる

【ブロッコリーとエリンギのソテー】

- ① ブロッコリーを一口大、エリンギを食べやすい大きさに切る
- ② ブロッコリーを茹でる
- ③ ブロッコリーとエリンギをバターで炒める
- ④ ③に醤油を加え、汁気がなくなるまで炒める

【付け合わせ】

- ① レモンを半月切りにして添える

<材料> 2人分 グラム (概 量)

【白身魚のムニエル】

白身魚…………… 80g
塩…………… 適量
小麦粉…………… 適量
バジル…………… 少々
バター…………… 2g

【トマトソース】

トマト…………… 30g (1/5個)
新玉ねぎ…………… 10g
ケチャップ…………… 大さじ2
砂糖…………… 少々
オリーブオイル…………… 5g
レモン汁…………… 少々
塩・胡椒…………… 少々
バジル…………… 少々

【ブロッコリーとエリンギのソテー】

ブロッコリー…………… 10g
エリンギ…………… 10g
バター…………… 1g
醤油…………… 1g

【付け合わせ】

レモン…………… 半切1枚

ポナール+和田から

スマイルカフェ抹茶ミルク葛餅



きな粉と黒蜜をたっぷり
かけました♪

6月16日の「和菓子の日」にちなみ、例年人気のある手作りの葛餅を今回は新緑をイメージし抹茶を加え風味よく仕上げました。材料は牛乳、砂糖、片栗粉でカルシウムも摂れるヘルシーな和菓子です。

ミキサー食・刻み食
の方には柔らかくして
提供しています



普段のお食事の中から人気の ごはんメニューをご紹介します

- ・梅しらすごはん
- ・味噌汁・鶏の含め煮
- ・ニラともやしの胡麻和え
- ・もずくのオクラのせ



- ・五目チャーハン
- ・野菜たっぷり味噌スープ
- ・ブロッコリーナムル
- ・甘酢らっきょう



- ・炊き込みごはん
- ・味噌汁・温泉卵
- ・かぼちゃ煮
- ・新玉ねぎもずく酢

