

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第177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

### 今年1年を振り返って

今年も残すところ3週間ですね。つい先日2024年の新年のご挨拶をしたように感じます。月日の経つのが早いですね。皆様！今年は皆様にとってどんな1年でしたか？ 日本国中を振り返ってみると、災害の多い年でした。いいえ。世界中が異常気象に惑わされた1年でしたね。まずは、お元日から能登半島地震でした。驚きと衝撃的な映像に本当に心が痛みました。1年経っても、改善しない地域も多数あると聞きこれにも驚きです。そして、改善していない地域での豪雨災害です。TVのコメントで「神も仏も無い！」との言葉にうなずいてしまいました。世界を見れば台風の被害、豪雨、火山の噴火、山火事等、地球規模での異常気象はどんどん増えています。まずは身の安全確保は必須ですね。

私の住んでいる場所は、1級河川の多摩川がそばを流れています。普段は優しい川ですが、豹変するのが怖いんですね。昔、氾濫してTVのドラマになりました。ご存じでしょうか「岸辺のアルバム」です。私達が出来る事は小さな力ですが、やらないより何かすることで少しずつ環境が改善出来ると思います。

私は、今年レストランで出すゴミに注意しました。食材を限りなく使いきる事にしました。以前は野菜等簡単にポイと捨てていましたが、一つ一つ丁寧に無駄無く、残す事の無い様にお料理をしました。なんだかお料理の技術もアップし、丁寧に調理したので、味も更に美味しくなった様な気がします（笑顔）。調味料も色々使い過ぎずに「さ・し・す・せ・そと味醂」をベースに、かつお・昆布のだしをしっかり取っています。

私達の健康も日々の意識でずいぶん変わりますね。地球も同様だと思います。日々の私達の行動で、自然環境が少しずつですが改善したり、改善出来なかつたりします。来年に向けてまずは、自分の健康を日々の行動で手に入れましょう。そして地球の健康も考えながら生活する1年にしてみませんか。日々の健康管理は、以下の3つです。

- ①「食事は食材5色バランス健康法」
- ②「排便を日々チェック」
- ③「身体は温かく」

サア地球にやさしい行動は自分で考えて行動しましょう。

今年1年大変お世話になり有難うございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

## 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

## クリスマス パイスープ



### <コメント>

クリスマスのお料理にピッタリのパイスープを是非チャレンジしてください。パイ生地は高カロリーなので、きのこ中心のスープがパイ生地をつくと中から現れます。コンソメスープときのこがピッタリです。パイを崩しながら食べるので、あっさりしているきのこスープにコクが出て更に美味しいスープです。お皿に飾るお野菜はクリスマスカラーで冬に不足しがちなビタミンを取る事が出来ます。加熱中に破裂しない様に、パイ生地には必ず空気穴をあけてください。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー 109kcal たんぱく質 3.9g  
脂質 7.4g 炭水化物 13.1g 塩分 0.8g

<調理時間> 約40分

<材料> 2人前 グラム(概 量)

冷凍パイシート(市販)…… 1/4枚  
玉ねぎ…………… 小1/6個  
好みのきのこ  
(しめじ、えのきたけ等)…… 30g  
コンソメスープ…………… 100cc  
塩…………… 少々  
黒こしょう…………… 少々  
溶き卵…………… 少々

### 【サラダ】

サニーレタス…………… 1/6枚  
フレンチドレッシング… 大さじ1  
にんじん…………… 3cm  
ミニトマト…………… 1個

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎとコンソメスープを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらきのこを加える。
- ③ 冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍し、1.5倍くらいの大きさになるように綿棒で伸ばす。器の口よりひとまわり大きく切り、表面をフォークで刺して空気が抜ける穴をあける。
- ④ ②を器に入れて、③をかぶせて、溶き卵で縁をくっつける。
- ⑤ 表面に溶き卵をハケで薄く塗り、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑥ サラダを作る。  
サニーレタスを洗って食べやすくちぎり、ドレッシングで和える。にんじん刃5mmの厚さに切り、軟らかく茹でて星形に抜く。ミニトマトは湯むきして、縦半分に切る。皿にレタスを盛り、にんじん、ミニトマトを飾る。
- ⑦ ⑥の真ん中に焼きあがった⑤を盛りつける。

## ポナール+和田 厨房から

## 11月のメニューからご紹介

### 寿司の目

お品書き  
刺身のせ 散らし寿司  
お吸い物  
栗しめじ 鮎茶碗蒸し  
甘酢生姜



### 味噌焼きおにぎり



10月のメニューでとても好評を頂けたので、11月のメニューに再度取り入れました!  
香ばしい焼き立てを召し上がっていただきました!!



### 1月行事食のお知らせ 元日昼食

厨房謹製「おせち料理」

