



smile Letter



介護老人保健施設かりんの里
 令和6年1月 Letter.13
 管理栄養士：藤森

毎月SmileLetterを届けます
 かりんの里の食事や栄養士の活動を
 知ってもらえるよう発信していきます！

～管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

寒さは日ごとに増していますが、元気に過ごしていますか？風邪やインフルエンザなどが多くなる時期です。栄養をしっかりとって、寒い冬を乗り切りましょう！料理のレシピを教えてほしいという声があったので、今後定期的に紹介していきたいと思います！知りたい料理などあれば、お気軽に栄養士までお声掛け下さい！



☆レシピ紹介☆

12月に提供し、かぼちゃが入っておいしいと好評だったメニューです！



キッシュ風オムレツ

材料(4人分)

- かぼちゃ・・・60g
- 玉ねぎ・・・60g
- ハム・・・2枚
- チーズ・・・15g
- コンソメ・・・4g
- 卵・・・4個
- 牛乳・・・30cc
- 油・・・少々



作り方

- ①玉ねぎ、かぼちゃ、ハム、チーズはそれぞれ1cm位の角切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒めておく。
- ③かぼちゃはレンジで柔らかくなるまで加熱しておく。
- ④ボールに卵を溶き、牛乳、コンソメを加えて混ぜ、ハム、チーズ、炒めた玉ねぎ、加熱したかぼちゃを加えて混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた耐熱容器に④を流し入れ、180℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。(焼く時間は様子で調整してください)
- ⑥4等分に切り分けて完成。



12月の行事食

お誕生日メニュー～中華フェア～の提供をしました！
 ボリュームもあり、特にえびチリが好評でした！



～メニュー～

- チャーハン
- えびのチリソース炒め
- 春雨サラダ
- 中華風コーンスープ
- 杏仁豆腐

12/21に、デイケアご利用者様と一緒にクリスマスケーキ作りを行いました！女性も男性も皆さん楽しまれており、素敵なケーキが出来ました♡おやつで召し上がり、「おいしい！」とたくさんの笑顔がみられました♪

