

smile Letter

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～

介護老人保健施設かりんの里
令和6年3月 Letter.15
管理栄養士：林

毎月SmileLetterをお届けます
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！

2月の行事食



節分メニュー！

恵方巻、いなり寿司、イワシの蒲焼、
白菜のかにかま和え、マンゴー缶、節分汁

今年も厨房の日清さんより、恵方巻を巻いていただき、いなり寿司もひとつずつ握って頂きました。ボリュームもあり喜んで頂きました。お粥の方にはお寿司の具を散りばめた粥チラシで提供いたしました。



節分汁は大豆の入った味噌汁です



おやつは毎年恒例おにの cupcakes です。
鬼は外で福が沢山訪れる年になりますように

2月の蒸しパンはポツポ焼き風蒸しパン。ポツポ焼きとは新潟県が発祥元で、湯気の出る様子が蒸気機関車に似ていることから「ポツポ」蒸気パンなどと呼ばれている、黒糖風味の蒸しパンです。



★2月の料理レク★

ベビーカステラとミニオムライスを作りました。
タコ焼きプレートを使って甘い香りに包まれながら可愛いおやつが出来ました。



中身にチョコレート・ジャム・魚肉ソーセージを入れ3種の味を楽しみました。



☆レシピ紹介☆ 甘酒汁

甘酒には、タンパク質の代謝を助けるビタミンB群が豊富に含まれています。ほんのり甘くまろやかな味わいです。

☆材料 4人分

- ・水 300ml だし 小さじ1/2
- ・甘酒(濃縮タイプ)60ml 水 60ml
- ・みそ 20g
- ・大根 20g
- ・人参 20g
- ・里芋 20g
- ・小松菜 20g



普段ご家庭で
作っている具材で良いです

☆作り方

- ・野菜をイチョウ切りなど食べやすい大きさに切って味噌汁を作る
- ・仕上げに甘酒を加えて、静かに混ぜて1分位したら火を止めてできあがり。