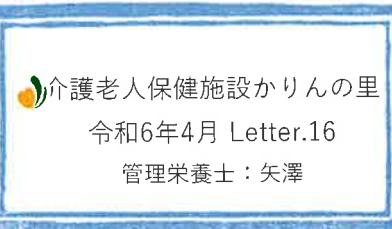


smile Letter

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～



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！



ひな祭りメニュー

あなごちらし、ふきの煮物、フルーツポンチはいちごを入れて春らしいメニューでした。



おやつはひなあられをのせた
ひなまつりカップケーキを
出しました♡

誕生日メニュー

初めてイベント食で麺を提供します。
たけのこ、春キャベツ、菜の花など春の食材が隠れています。旬を見つけて下さいね✿



次回!!

4月の行事食は
3年ぶりにお花見弁当
復活！！



料理レク『かぼちゃおやき』

★材料 6個分
小麦粉 200g
塩 ひとつまみ
熱湯 150cc (様子で調整)
かぼちゃ 150g
あんこ 150g



★作り方

- ①小麦粉、塩、熱湯を混ぜ、よくこねる。
ひとまとめになったら6個に分ける。
- ②かぼちゃを加熱(茹でも、電子レンジでも可)し、つぶす。
あんこと混ぜる。混ぜたものを6個に分ける。
- ③生地を丸く伸ばして、あんを包む。
- ④フライパンに少し油をひき、とじ目をしたにして焼き色がつくまで
焼く。ふたをする。(弱火)
- ⑤焼き目がついたら裏返し、水(100cc位)入れ蒸し焼きにする。

