

smile Letter

介護老人保健施設かりんの里
令和6年4月 Letter.16
管理栄養士：矢澤

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～

3月の 行事食



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。
匂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(茹でて、電子レンジでも可)し、つぶす。
あんこ混ぜる。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。

