

# smile Letter

介護老人保健施設かりんの里  
令和6年5月 Letter.17  
管理栄養士：小口

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 ～

## 料理レク ～ぎょうざドック～



ホットケーキミックスの生地に  
ぎょうざのあんを包み蒸しました！  
ぎょうざのあんはひき肉ではなく  
ミートボールの使用で味付け要らず  
で美味しくできました♪

次回のレク料理は  
5/7(火)を予定しています！  
ぜひご参加ください(^\_^♪



## 4月行事食



筍やうどなど春の食材を使用  
した献立を提供しました！  
おやつは  
大きないちごのモンブラン  
を提供しました🍓

3年ぶりにお花見弁当を提供しました🌸  
朝から栄養士もお弁当を詰め、見た目も  
お花見気分で彩り良く、ちょうど桜も咲  
き始めお花見気分が味わえました♪



(材料)  
ホットケーキミックス 200g  
水80cc(様子見ながら)  
★あん  
ミートボール 1袋  
キャベツ 80g  
玉ねぎ 1/2個  
ニラ 1/4束  
水溶き片栗粉  
(片栗粉 大1 水 大2)

【作り方】  
①ホットケーキミックスと水を混ぜ、耳たぶの硬さになるまで  
練り1つにまとめ8等分し楕円形に薄くのばす。  
②ミートボールは細かくつぶしておく(袋のままつぶすと楽！)  
③キャベツ・玉ねぎ・ニラは細かく刻みフライパンに油をしき炒め  
②と水溶き片栗粉を入れ具がパラパラしないようにまとめる。  
④①に④の具を入れ包み込む。  
⑤蒸し器にクッキングシートをしいた上に④を並べ15分程  
蒸して出来上がり。

## ★おしらせ★

昨年より昼食後おやつを食べずに帰  
る方は個包装のおやつをお持ち帰りし  
て頂いておりましたが、衛生上廃止さ  
せていただきました。代替として昼食  
にヤクルトやゼリーなどをつけていま  
す。よろしくお祈いします。