


✉ smile Letter

 介護老人保健施設かりんの里

令和6年7月 Letter.19

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～

行事食



根菜の炊き込みご飯
鶏肉のパン粉焼き
刻み昆布の煮付け
カミカミマリネ
フルーツポンチ
れんこんのミルクスープ


☆歯と口の健康週間メニュー☆

6/4～6/10の「歯と口の健康週間」にあわせて、かりんの里でも噛みごたえのある食材を取り入れたメニューを提供しました！皆さん、普段より良く噛むことを意識して召し上がっていました！

良く噛むことで・・・

- ・早食いや食べすぎを防ぎ、肥満対策になる
- ・脳への良い刺激になる
- ・口の中から唾液がたくさん出て消化吸収を助けてくれる
- ・食材の味がしっかりとわかる
- ・顎を丈夫にする などの効果があります。

ゆっくり良く噛んで食事の時間を楽しみましょう♪

 歯みがきなど口腔
ケアも忘れずに！

材料 (9cmサイズで4個分)

- ・ホットケーキミックス・・・100g
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・70g
- ・砂糖・・・9g
- ・みりん・・・18g
- ・はちみつ・・・30g
- ・油(焼き用)・・・少々
- ・こしあん・・・120g

☆どら焼きの作り方☆

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳を加え混ぜたら、砂糖、みりん、はちみつ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ②ホットプレートで160℃～170℃に熱し、薄く油をひく。
- ③生地をお玉半分流し入れて焼く。
(8枚焼く。大きさを揃えるのがポイント♪)
- ④生地がプツプツと穴が開いてきたら、ひっくり返し焼く。
- ⑤あんこを分け、どら焼きの皮で挟んで完成♪



料理レク

卵焼き・どら焼き作り

焼いては巻くを繰り返しながら、おいしい卵焼きができました！男性も料理を楽しまれています♪



どら焼き作りでは、皮の大きさが揃うように注意しながら生地を流していました。焦げないようにそろそろかな？とタイミングをみて、上手にひっくり返していました！

