

# 栄養科だより



2022年9月 第2号  
年4回発行  
(6、9、12、3月)

こんにちは♪まだまだ暑さが残ります。

こまめな水分補給をしていきましょう！  
第2回目の栄養科だよりでは、当施設の世界のご当地メニューについてご紹介いたします。裏面に過去の施設で提供した世界のご当地メニューマップを載せましたので、是非ご覧ください。そして今回は「フランス」のご当地メニューレシピをご紹介します。



←ホーム  
ページ



←Twitter

当施設のホームページ、Twitterに随時行事食イベント食をアップしているので是非のぞいてみてください！！



## 通所リハビリ

### おやつレク報告

6月23、27日に通所リハビリでおやつレクを実施しました。あんに寒天ゼリーをのせ、紫陽花のようにしました。



みなさん楽しそうに、自分だけのカラフルな紫陽花を作っては美味しそうに召し上がっていました。



実際に当施設で提供したレシピを紹介♪

## フランシュ=コンテ風ポテ

### <材料(2人分)>

豚肉(薄切り肉)	100g
ウィンナー	2本
ブロッコリー	1/4本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
キャベツ	1/8玉
コンソメ	大さじ1/2
食塩	適量
こしょう	適量
水	2カップ



ポテは、フランスで見られる煮込み料理。似た料理に「ポトフ」があります。

一番の違いは、キャベツを入れている点です。また、牛肉を入れる「ポトフ」とは違い必ず豚肉を使用するということがあります。フランスでは家庭的な料理の1つです♪

### <作り方>

- ① 豚肉、ウィンナー、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② 水を入れた鍋に切った具材を入れて、茹でる。  
※火の通りにくいブロッコリー、にんじんを先に入れて茹でる。
- ③ 具材に火が通ったらコンソメを入れ、塩こしょうで味を調べて出来上がり。

※お肉を牛肉に変えてみたり、ベーコンやじゃが芋を入れたりとバリエーションを変えて楽しんでみてはいかがでしょうか♪

### 9月行事食

9月10日(土) 十五夜 9月16日(金) 敬老会 9月20日(月) 季節の和菓子

9月29日(木) ご当地メニューブラジル「フェイジョアーダ」

### 通所行事予定

9月24日(土) 14時～ 栄養士主催おやつ作り

9月28日(水) 14時～ 「流行りのマリトッツォを作りましょう！」



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター

敬老の日



# 世界の料理マップ



3月 ウズベキスタン  
ラグマン&マスタヴァ



1月 ロシア  
プロフ&ボルシチ



7月 ハンガリー  
グヤーシュ  
(ハンガリー風  
シチュー)



4月 日本  
巻き寿司&いなり寿司



11月 アメリカ  
チーズバーガー&フライドポテト



2月 イタリア  
アマトリチャーナ



6月 韓国  
ブルコギ丼&チョレギサラダ



8月 ハワイ  
ロコモコ丼



5月 スペイン  
パエリア&スパニッシュオムレツ



9月 中国  
あんかけ焼きそば&春巻き



12月 タイ  
ガバオライス&トムヤムクン



10月 コロンビア  
アロスコンボーヨ&アヒアコ