

栄養科だより

— あおば通信 —

今年の恵方は
東北東!

2月1日(木) 通所リハビリの
料理レクリエーションで昼食に
恵方巻きを作りました。



具材をのせたり、恵方巻きを巻いたりみなさん職人の如く綺麗に作っていました!



「恵方巻き」は、その年の
恵方に向かって願い事を
念じながら無言で食べる
ことで願いが叶うと言
われています!

みなさんの願い事が無事に叶いますように...



実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

メキシコ

モレ・ポプラーノ

「モレ」とは、様々な食材をペースト状にしたソースのこと。

メキシコで誕生した
世界最古の
チョコレート料理



「ポプラーノ」は、トウガラシの名前からきています。

エネルギー 755kcal
たんぱく質 23.3g
塩分 2g

※分量の違いで多少前後あり

材料(2人分)

ご飯	……	茶碗 2 杯分
鶏もも肉	……	1/2 枚
塩・こしょう	……	適量
玉ねぎ	……	1/2 個
にんにく	……	1/2 個
おろしニンニク	……	少量
油	……	小さじ 2
A { トマト缶	……	1 缶
クミン	……	小さじ 1
チリパウダー	……	小さじ 1
カカオ 70% チョコレート	…	50g
水	……	200ml
乾燥パセリ	……	少々

- ① 鶏肉は一口大に切り、しっかりめに塩こしょうを振り、玉ねぎと人参は薄切りにします。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、おろしニンニクを炒めます。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、(A)を入れます。煮立ったら、②を入れて煮込みます。
- ④ 具材が柔らかくなったら、火を止めてチョコレートを入れて、再び火にかけなじむまで煮込みます。
- ⑤ ご飯を器に盛り付け、上に乾燥パセリをかけます。ご飯に④をかけて完成です。

POINT!

ソースには甘味が少なくカカオが多く入っているチョコレートを使います。
お好みでココアパウダーなどを使用してもコクがでて美味しく出来上がります。



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

〒989-3206

宮城県仙台市青葉区吉成台 2-3-20

TEL 022-303-3911 FAX 022-303-3912

<https://ims-tohoku.com/sendaiaoba-royal/>

