

介護老人保健施設  
仙台青葉ロイヤルケアセンター

# 栄養科だより

— あおば通信 —

## 冷やし麺バイキング

8月14日に通所リハビリのイベントで「冷やし麺バイキング」を行いました。利用者さまに麺、トッピング、かけつゆを選んでもらい、自分好みの冷やし麺を作って美味しく食べてもらいました！



**涼** 麺はそば、中華めん、  
そうめんの3種類！  
トッピングはとろろ、  
温泉卵、揚げ玉など14種類！  
かけつゆは麺つゆ、中華だれ、  
ゴマダレの3種類とたくさん用意しました！



暑い日も  
冷たい麺なら  
つつるっ！



5～6杯おかわりした方もいました！



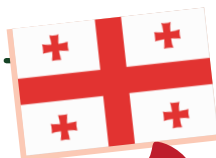
夏と言えば「冷やし中華」ととろろたっぷり「月見とろろそば」です！



# 実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

ジョージア

## シュクメルリ



話題の  
東ヨーロッパ  
伝統料理



### シュクメルリとは

シュクメルリは、ジョージアの伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズがたっぷり入ったクリームソースで鶏肉を煮込んだ料理で、にんにくをたくさん使っていることから、別名で「世界で1番にんにくをおいしく食べるための料理」といわれることもあります。日本でも近年、牛丼チェーン店やコンビニ各社でも販売されるほど人気となっています！

エネルギー 701kcal  
たんぱく質 19.6g  
塩分 2.8g

※材料や分量の違いで多少前後あり

### 材料 (4人分)

ご飯	……	茶碗4杯分
鶏もも肉	……	250g(約1枚)
塩コショウ	……	少々
サラダ油	……	大さじ1
さつまいも	……	中1本(200g)
玉ねぎ	……	中1ケ(200g)
しめじ	……	1パック
ニンニク	……	3~5片 <b>好きだけ!</b>
バター	……	適量
牛乳	……	1/2カップ(100ml)
水	……	500ml
シチューのルウ	……	1/2箱
レモン汁	……	適量
粉チーズ	……	適量
乾燥パセリ	……	少々

### POINT!

ニンニクと粉チーズを多めに入れると本場ジョージアのシュクメルリに近づきます。夏はニンニクまじりのシュクメルリでスタミナをつけましょう！

### 下ごしらえ!

- さつまいもを食べやすい大きさに切り、水につけさっと洗い水気を切って軽くラップをしレンジ(600W)で3分加熱する。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切って食べやすい大きさに分けておく。
- 鶏肉を一口大に切って塩こしょうをする。
- ニンニクをすりおろす。(卸しニンニクでも可)

① フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を中火で皮面をよく焼く。(5分程度)裏返しすりおろしたニンニクを入れて香りを立たせる。

② ニンニクの香りが出てきたら牛乳、バター、水を入れて、蓋をして5分程弱火で煮込む。

③ 火を止めてさつまいも、玉ねぎ、しめじとシチューの素を溶かして、とろみが出るまで弱火で10分煮込む。

④ 最後にレモン汁で味を調え、粉チーズとパセリを振りかけたら完成。



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/>

