

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—

## デザートバイキング

チョコケーキ、ベリーチーズケーキ、カステラ、  
たこ焼き、大学いも、焼きリンゴ、人形焼き

11月19日に通所リハビリのイベントで「デザートバイキング」を行いました。利用者さまに7種類のデザートの中から3種類選んでもらい、いつもよりも充実したおやつとなりました。



一番人気はチョコレート  
ケーキでした!

とっても  
美味しそうです♪



みなさん喜んでくれて良かったです!  
次の開催もお楽しみに...

実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

徳島県

# 金時豆入りばら寿司



エネルギー 450kcal  
たんぱく質 8.4g  
塩分 2.4g

※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
A	米酢	…… 1/5 カップ
	砂糖	…… 大さじ2
	塩	…… 小さじ1
しいたけ	……	3個
にんじん	……	1本
里芋	……	2個
ふき(水煮)	……	1パック
B	砂糖	…… 大さじ1.5
	醤油	…… 大さじ1
	塩	…… 小さじ1
	水	…… 1/2 カップ
ひじき	……	40g (水に戻したもの)
金時豆甘煮	……	1パック
紅しょうが	……	適量

## 下ごしらえ!

- ご飯を人数分炊飯する。
- ひじきは水につけて戻し、水が濁らなくなるまでよく洗う。
- しいたけは薄切り、にんじんはいちょう切り、里芋・ふきは一口大に切る。

- ① A を合わせて合わせ酢を作り、炊飯したご飯に回しかけずし飯を作る。
- ② 鍋にしいたけ、にんじん、里芋、ふきを入れて B で調味して煮詰める。煮汁が少なくなったら汁気を切っておく。
- ③ すし飯に②、ひじきを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、金時豆を上にはらし、紅しょうがを添えれば完成。

## 徳島県の

金時豆入り

ばら寿司

とは?



「ばら寿司」とは、甘めに煮た金時豆と、そのときどきの旬の食材を酢飯に混ぜ合わせて作る料理です。徳島県は米の育ちにくい土壌のため、米の代わりに様々な具材を加えて量を増やそうとしたことが、この郷土料理の始まりといわれています。酢飯にはゆずの皮をせん切りにしたものやごまなどで風味付けすることもあります。徳島県で金時豆はなじみ深い食材でお好み焼きに加えたり、根菜類と一緒に煮たりする料理があります。ちなみに「ばら寿司」は、お祭りや節句などの祝いの日に提供されるようです。



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/>

