



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

2025年

3月号

# 栄養科だより

— あおば通信 —

美味しい

## ラーメン

届けます！

2月20日に通所リハビリのイベントで「ラーメン屋台」を行いました。  
目の前でラーメンを茹でて、湯切り、そしてトッピングをし熱々なラーメンを利用者さまに提供しました！



肉野菜炒め、チャーシュー、バターコーン、たまごと充実したトッピングをご用意しました♪



本格的なラーメン屋台！



仙台青葉  
特製味噌ラーメンです！

お熱いうちに美味しく召し上がれ！



次回のラーメン屋台もお楽しみに！

# 実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

ノルウェー

## バカラオ

干しタラを使った  
ノルウェーの料理

### Point 01

お好みでオリーブを  
入れても美味しくなり  
ます！



### Point 02

現地では塩蔵で干したタラ  
を使用しますが、生のタラを  
使用しました！



エネルギー 390kcal  
たんぱく質 17.4g  
塩分 1.7g

※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
タラ	……	2尾
海老	……	4～5匹
ジャガイモ	……	3個
玉ねぎ	……	2個
赤パプリカ	……	1個
トマト缶	……	1缶
バター	……	10g
ニンニク	……	少量
鷹の爪	……	少量
水	……	350ml
サラダ油	……	適量
塩こしょう	……	少量

### 下ごしらえ！

- ご飯を人数分炊飯する。
- タラを身が崩れないように骨を取り、一口サイズに切る。
- 海老は殻をむき背わたを取り一口サイズに切る。
- ジャガイモは皮をむいて一口サイズに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 赤パプリカは種を取り除いて一口サイズに切る。

① 鍋にジャガイモ、タラ、海老、玉ねぎ、赤パプリカ、ニンニクを入れ油で炒める。

② ある程度火が通ったら鍋に鷹の爪、水、トマト缶、バターを入れ蓋をし弱火でじっくりと煮る。(20～30分程度)

③ 全体的に火が通っていることを確認し、塩こしょうで味を調える。

④ しばらく煮込み、煮汁にとろみが少しいたら火を消す。

⑤ 器にご飯と一緒に盛り付ければ完成！

## What's バカラオ

「バカラオ」は、スペイン語で「干しタラ」や「干しタラを使った料理」を意味します。当時、ノルウェー産の干しタラを使ってポルトガルで生まれた「バカリャウ」と呼ばれる料理がヨーロッパや中南米にも広まる流れで、逆輸入する形でノルウェーにも入り「バカラオ」で定着しました。トマトとタラの旨味の融合は何ともいえない絶品です！

