



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 —

天ぷら実演調理

5月22日に通所リハビリテーションで「天ぷら実演調理」を行いました。8種類の揚げたての天ぷらをみなさんに提供しました。



調理師さんによる
実演調理スタートです！

揚げたての天ぷら
美味しそうです！



海老、たけのこ、たらの芽、アスパラ、うど、いんげん、こごみ、かぼちゃ

ボリュームがあって
大満足！



天ぷらの盛り合わせ



実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

~~香川県~~

うどん県!

打ち込み汁

Point1

だしのおすすめは煮干しですが昆布だしやかつお節だしでも美味しく食べられます。



Point2

鶏肉の代わりに豚肉、生しいたけなどを入れても美味しくなります。

エネルギー 310kcal
たんぱく質 11.9g
塩分 1.7g

※材料や分量の違いで多少前後あり

材料 (5人分)

うどん	……	5 玉
鶏もも肉	……	200 g
大根	……	1/2 本
にんじん	……	中2本
ごぼう	……	1 本
里芋	……	6 個
ネギ	……	1 本
油揚げ	……	3 枚
だし汁	……	7 カップ
味噌	……	大さじ 6

- ① うどんを時間通りに茹でてザルに上げて水気を切る。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、ごぼうはさがき、鶏肉、里芋は一口大、ネギは 2 cm くらいの大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、大根、にんじん、里芋、ごぼう、油揚げを入れて灰汁を取りながら煮る。
- ④ ③が沸いたら味噌で味をととのえる。
- ⑤ ①の麺に④をかけ、最後にネギを入れると出来上がり。

豆知識



香川県がいつから「うどん県」として定着したか知っていますか？実は、1990年代に入ってからのことなんです。この時期には、香川県外からも観光客が集まり、うどんを食べるために香川県を訪れることが流行しました。地元のうどん店が多く、手軽に食べられるうどんの存在は、旅行者にとって大きな魅力でした。香川県政府もこの現象を利用して、うどん文化を観光資源として積極的にアピールするようになり、全国的に「うどん県」としてのブランドが確立したそうです。そんな香川県の郷土料理「打ち込み汁」は農村の冬の寒い日の日常食として、手早くつくる汁物の1つだそうです！農村の冬の寒い日の夕飯として、旬の野菜を豊富に使ってつくられており、家族にも喜ばれる献立とされています。



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/>

