



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

ー あおば通信 ー

8 月 9 日に通所リハビリテーションで「夏祭り」を行いました。

栄養科として駄菓子とたこ焼きを提供しました。



駄菓子とたこ焼きは『ロイヤルコイン』
と交換できます
どのお菓子にするか迷っちゃうな～



たこ焼きは 2 ロイヤルコインと交換です！



たこ焼きの
いい匂いが
食欲をそそります！



実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

山形県

「だし」のぶっかけ丼



山形の夏
と言えば
「だし」

今回はだしをご飯の上にのっけて
ぶっかけ丼にして提供しました



1 人分の栄養量

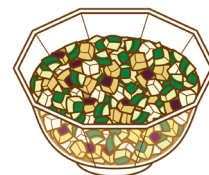
エネルギー 196kcal
たんぱく質 10.0g
塩分 0.79 g

※材料や分量の違いで多少前後あり

材 料 (2 人分)

ご飯	……	2 杯分
なす	……	1/2 本
きゅうり	……	1/2 本
オクラ	……	2 本
みょうが	……	1 本
しそ	……	2 枚
塩昆布	……	小さじ 1
おろししょうが	……	2 g
めんつゆ	……	大さじ 1
温泉卵	……	2 個

- ① なすときゅうりは 5 mm 角にカットし塩水につける。
- ② みょうが、しそも 5 mm 角にカットする。
- ③ ①の水気をよく絞る。
- ④ ボウルになす、きゅうり、みょうが、しそ、調味料を加えて練るように混ぜ合わせる。
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り上から④をかける。
最後に温泉卵をのせて完成！



■ だしの由来について ■

野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理。暑さで食欲がなくなる時期に、きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けしたのが「だし」。包丁で野菜を細かく切り“出す”ことから「だし」となった説、また、野菜を刻んで味付けしただけで手早く食卓に“出す”ことから「だし」となったなど、諸説あります。ご飯にのっける以外にも冷奴や納豆、そうめんに合わせても美味しく召し上がれます。

