



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—

2/12

通所リハビリテーション

拉

麵

屋

台

開

店

おかわりも
できますよー！

熱々の
醤油ラーメンは
いかがですか？

今日は特製醤油ラーメンです！



本物の屋台感を出すために、麺の湯切りやトッピングは目の前で行いました。今にもいい匂いがしてきそうですね。



おかわりを3杯した方も…！
みなさま大変喜ばれていました！

実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

エクアドル

セコデチャンチョ



エクアドルとは…

世界遺産のガラパゴス諸島やアンデス山脈、アマゾンなど多様な自然が凝縮されています。バナナや石油の輸出が盛んな国です。



伝統的な
豚肉煮込み料理

1人分の栄養量

エネルギー 409kcal

たんぱく質 16.1g

塩分 1.16g

※材料や分量の違いで多少前後あり

材料 (2人分)

ご飯	……	2人前
豚肩ロース	……	120g
オリーブ油	……	2g
おろしにんにく	……	0.2g
玉ねぎ	……	40g
赤ピーマン	……	20g
トマト	……	20g
もやし	……	40g
●ビール	……	20g
●オレンジジュース	……	20g
●コンソメ	……	40g
●食塩	……	0.2g
●しょうゆ	……	2g
●こしょう	……	少々
クミンパウダー	……	少々
パセリ	……	お好みで

- ① たまねぎはくし形切り、赤ピーマンは斜めに5mm幅で切ります。トマトは皮付きのまま角切りに切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し豚肉を入れて中火で炒めます。色が変わったら、おろしにんにくを入れます。香りが出てきたら玉ねぎ、もやしの順に入れて炒め合わせます。
- ③ パプリカとトマトを加え●を入れ、弱めの中火で20～30分煮ます。
- ④ 仕上げにクミンパウダーを入れます。
- ⑤ ご飯とともに盛り付けてパセリを散らしたら完成です。

ビールと
オレンジジュース
の役割について

料理にビールとオレンジジュース?!と思う方も多いかと思いますが、ビールで肉をやわらかくし、オレンジジュースの甘みでまろやかな味になります。実際に食べてみると、ビールやジュースの味はせず少しスパイスの効いた日本人にも好まれる味付けとなっています。



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/>

