

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

2026年

9月号

栄養科だより

ーあおば通信ー

6月19日に栄養科イベントで「PIZZA作り」を行いました！

アレンジはこんな感じ？



丸く広げるのは難しいな～



PIZZA作り



完

成

定番
マルゲリータ

和風
じゃこチーズ

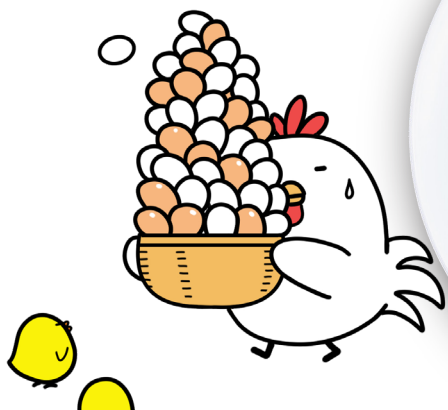
とっても
美味しかったよ～



おかわり
まだあるー？

実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

てりたま丼



1人分の栄養量

エネルギー 510kcal
たんぱく質 23.8g
塩分 0.9g

※材料や分量の違いで
多少前後あり

材 料 (2人分)

ご飯		2人分
鶏もも肉		2切れ
片栗粉		少々
サラダ油		小さじ1
● おろし生姜		少々
● 料理酒		小さじ1
● みりん風調味料		小さじ1
● 砂糖		大さじ1
● 醤油		小さじ2
卵		2つ
オクラ		2本

- ① 鶏肉は食べやすい形にカットし、片栗粉を付ける。
- ② フライパンに油をひいて、鶏肉と●を合わせて焼く。
- ③ 別のフライパンでほろほろ卵を作る。
- ④ 丼ぶりにご飯と鶏肉、卵を盛り付ける。
- ⑤ トッピングに茹でたオクラを添えたら、完成！



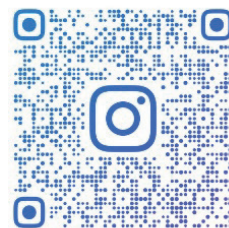
少し甘めに味を付けた鶏肉と卵でスタミナ満点な丼ぶりです。
オクラをトッピングすることで彩り良く、夏らしさを感じることができます。

Instagram アカウント開設のお知らせ！



近況や災害時の情報などリアルタイムで随時投稿していきます。是非フォローお願いします。

@SENDAIAOBAROYAL



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/sendaioba-royal/>

