



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 —

6月

紫陽花作り



色とりどりの寒天で
自分色の紫陽花を再現

9月

マリトッツォ作り



一時ブームになった流行りの
お菓子でイタリア気分♪

12月

トナカイ作り



蒸しパンをデコレーションし
て可愛いトナカイに大変身

3月

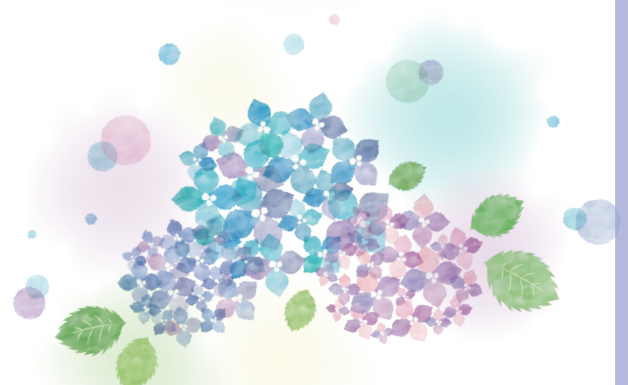
おはぎ作り



定番あんこと仙台名物ずんだは
みんな大好き！鉄板の組み合わせ

特集 通所リハビリテーション おやつ作りイベント

昨年度に季節感のあるおやつ、流行りの
おやつを楽しく作りました。
美味しくできたおやつたちをご紹介します♪



実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

名古屋発祥

あんかけスパゲティー

材料(2人分)

スパゲティー(乾)	…	200g
玉ねぎ	……	1/2個
ハム(ウインナーでも)	…	4枚
ピーマン	……	1個
マッシュルーム水煮	…	50g
サラダ油	……	大さじ1
塩コショウ	……	少々

あん

A	水	……	300ml
	さとう	……	大さじ1
	ケチャップ	……	大さじ5
	ウスターソース	……	大さじ1.5
	鶏ガラスープの素	…	小さじ1.5
	白コショウ	……	小さじ1.5
	水溶き片栗粉	……	大さじ3 (片栗粉1に対し水2)



エネルギー 610kcal
たんぱく質 18.5g
塩分 3.0g

- ① 玉ねぎ、ピーマンは薄切りに、ハムは千切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かしてスパゲティーを表記時間通りに茹でてザルに上げておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、①とマッシュルームを炒めて玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ④ ③に②のスパゲティーを入れて炒め合わせ塩コショウで軽く味を調えます。
- ⑤ 鍋にAの材料を入れて沸騰したら水溶き片栗粉を加えてトロミが付いたらあんの出来上がり。(トロミ加減は好みで調整)
- ⑥ お皿に④を盛り付け、その周りに⑤のソースをかけたら出来上がり。

point

かなりコショウが効いているため、辛いのが苦手な方は量を調整してみてください。

point

油はラード、スパゲティーはできるだけ太め、赤ウインナーを使用するとより本場に近い味になります。



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.gr.jp/sendaiaoba-royal/>

