



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

2023年

9月号

栄養科だより

— あおば通信 —

通所レクリエーション 料理作り

8月22日(火)「みんなでワイワイ♪お好み焼き作り」と題しまして、
通所の利用者さんと一緒にお好み焼きを作りました♪

みなさんでワイワイしながら協力して美味しいお好み焼きを作りました！



華麗なる
包丁さばき！
思わず見入ってしま
いました！

こんがり上手に焼きました！
お好み焼き完成です♪



次回の通所レクリエーションは
9月おやつ作りで「おはぎ作り」を予定しております！

完成！

実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

ペルー料理

アヒ・デ・ガジーナ



カレー風味の
ミルクシチュー

エネルギー 550kcal
たんぱく質 20g
塩分 2.3g

材料(4人分)

パプリカ 1ヶ	シチュールウ(市販)	... 1/2箱	
ご飯 茶碗4杯分	にんにく 少々	
鶏もも肉 200g	コンソメキューブ	... 1ヶ	
玉ねぎ 中1ヶ	サラダ油 大さじ1	
じゃがいも	... 中2ヶ	水 500ml	
にんじん 中1本	牛乳 100ml	
		塩コショウ 少々	
		付けあわせ	茹で卵 2個
			レタス 適量

① 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パプリカを一口大の大きさに切る。

② 鍋に切った具材を入れて油で炒める。目安は玉ねぎがしんなりするまで。

③ 水を入れアクを除き、コンソメを加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。(沸騰後約15分)

④ 火を止めてシチューのルウを溶かし入れる。溶け終わったら、カレー粉又はカレールウを入れて溶かす。

⑤ 時々、かき混ぜながら煮込む。(約5分) 更に、牛乳を入れて煮込む。(約5分)

⑥ 味見をし、塩コショウをお好みで加え、トロミが付いたら出来上がり。

⑦ 付けあわせのゆで卵は殻を剥いて半分に、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

⑧ お皿にご飯と⑥、⑦を盛り付けたら出来上がり。

point

● カレールウやカレー粉はお好みで量を調節してください。

● 本場ペルーのアヒ・デ・ガジーナは、カレールウの代わりにアヒ・アマリージョ(黄色トウガラシ)を使用しています。

