

栄養科だより



2022年6月 第1号
年4回発行
(6、9、12、3月)

初めまして♪これから年4回栄養科だよりを発行し、栄養士からいろいろな情報を発信したいと考えています。よろしくお祈いします。

さて、記念すべき創刊号は、当施設のご当地メニューについてご紹介いたします。

2018年から月1回、日本のご当地メニューや世界の料理を提供しており、今年で4年目に突入しました。今年度は奇数月が世界の料理、偶数月が日本のご当地メニューを提供し、1年で6か国6都道府県の料理を楽しむことができます。裏面に日本のご当地メニューマップを載せましたので、是非ご覧ください。そして今回は「岡山県」のご当地メニューレシピをご紹介します。まだまだ気軽に旅行に行けないご時世なので、料理で旅行気分を味わってみてください。

当施設のホームページでも、随時行事食を更新していく予定です。

こちらからホームページがご覧になれます。



実際に当施設で提供したレシピを紹介♪

岡山県 デミカツ丼



デミカツ丼はとんかつにデミグラスソースをかけた岡山のご当地丼。

岡山のとんかつ店が発祥で、現在は洋食店だけではなく、中華料理店や喫茶店などでも提供され、ご当地グルメとして定着しているそうです。

<材料 (2人前)>

ご飯	茶碗2杯分(300g)
とんかつ	2枚
デミグラスソース	150g(1/2缶)
玉ねぎ(薄切り)	40g(中1/4個)
お酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
醤油	大さじ1
キャベツ	2枚(100g)
グリーンピース	適量

<作り方>

- ① 市販のデミグラスソースに玉ねぎ、調味料を入れて玉ねぎに火が通るまで煮込む。
- ② キャベツはお好みで生の千切り、又は食べやすい大きさに切りレンジで加熱しておく。
- ③ 丼にご飯を盛り、②のキャベツをしき、切り分けたとんかつをのせて①のソース、お好みでグリーンピースを飾って出来上がり。

※デミグラスソースだけでは少々もの足りないので調味料をちよい
足しするとより美味しくなります。ソースや砂糖を加えても♪



6月行事食

6月20日(月) 季節の和菓子

6月24日(金) ご当地メニュー広島県 「広島風お好み焼き」



通所行事予定

6月23日(木) 14時～

6月27日(月) 14時～

栄養士主催おやつ作り



「和菓子で紫陽花を作りました♪」



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



日本の ご当地メニューマップ



5月 秋田県
横手焼きそば



2月 岩手県
じゃじゃ麺



8月 山形県
冷やしラーメン



11月 宮城県
油麩丼



12月 山梨県
ほうとう風うどん



10月 大阪府
関西風きつねうどん



9月 新潟県
たれカツ丼



1月 高知県
鯉の土佐造り



6月 岡山県
デミかつ丼



4月 福岡県
豚骨ラーメン



3月 鹿児島県
鶏飯(けいはん)



7月 沖縄県
タコライス

