

# 栄養科だより



2022年12月 第3号  
年4回発行  
(6、9、12、3月)

こんにちは♪寒さが厳しくなってきました。  
たくさん食べて寝て体力をつけ、感染症に  
負けない身体づくりを目指しましょう!!

第3回目の栄養科だよりでは、10月に大幅  
リニューアルした当施設の誕生食について  
ご紹介させていただきます。

和食と洋食が選んでいただき、それぞれの  
メイン料理が天ぷらかハンバーグ&エビフ  
ライとなっています。



当初の予想通り、和食の天ぷらのほうが  
人気ようです。裏面に  
メニューを載せました  
のでぜひご覧ください。



## 通所リハビリ



### おやつレク報告



9月24、28日に通所リハビリのおやつレク  
でイタリアのマリトッツォを作りました。  
生クリームにヨーグルトを加えてさっぱり  
させ、パンは食べやすくなるようシロップ  
をたっぷり染み込ませました。肝心のお味  
は大好評でした♪



実際に当施設で提供したレシピを紹介♪

## グヤーシュ(ハンガリー風シチュー)



ハンガリーでの正式名称は  
グヤーシュレヴェシュといいます。  
グヤーシュは「牛飼い」、  
レヴェシュは「汁」を意味します。  
食べごたえのあるシチューで、  
パプリカパウダーが味のポイント♪

### <材料(2人分)>

牛肉の薄切り	100g
玉ねぎ(薄切り)	小1ヶ
にんじん(乱切り)	1/3本
じゃがいも(乱切り)	中1ヶ
赤ピーマン(一口大)	1/2ヶ
油	適量
おろしにんにく	小さじ1/2
パプリカパウダー	大さじ1/2
トマト缶	1/2缶
コンソメ	1/2ヶ
塩、こしょう	適量

### <作り方>

- ① 鍋に油を熱し、牛肉の薄切りを加え少し炒め玉ねぎを加えたあとしんなりするまで炒める。
- ② 残りの野菜も加えたのち、おろしにんにくパプリカパウダーも加えて香りが出るまで炒める。
- ③ トマト缶、コンソメ、水400mlを加えて、材料が軟らかくなるまで煮て、塩コショウで味を調べて出来上がり。

※本来は牛肉のかたまりを使用しますが、薄切り肉を使った時短レシピにしてみました。

ご飯にかけてもパンと一緒に合うので、いつもとひと味違ったシチューを味わってみては♪

### 12月行事食

12月23日(金) **クリスマスランチ** 12月24日(土) **季節の和菓子**

12月29日(木) **ご当地メニュー 鳥取県「どんどろけ飯」**



### 通所行事予定

12月21日(水) 14時~ } **栄養士主催おやつ作り**



12月22日(木) 14時~ } **「マフィンでトナカイ作りましょう**



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

# お誕生日メニュー



和食か洋食お好きな方を選んでください♪



和食

味付ご飯と天ぷら

# お誕生日メニュー



洋食か和食お好きな方を選んでください♪



洋食

ケチャップライスと  
海老フライ