

5月食事だより

ケア・ファースト
Vol.24

5日：かき揚げうどん



10日：親子丼



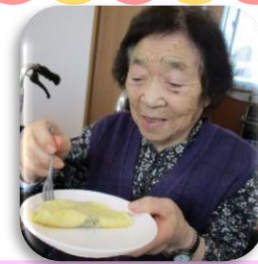
24日：キーマカレー



31日：きつねうどん



5月カフェ行事～クレープ作り～



栄養・ケア・コラム NO.16



ホットケーキ MIX 粉を牛乳で薄めて焼きました。焼きあがった生地にホイップクリーム・バナナ・チョコソースを皆さんに盛り付けていただきました。

～ 今月の野菜 ～

「5月の野菜」

「新玉ねぎ」は、4～5月が旬の野菜です。

栄養価はケルセチン・オリゴ糖・カリウムを多く含んでいます。それぞれの栄養価には血液をサラサラにし生活習慣病を予防する効果があります。腸内環境や糖、脂質の吸収を抑える効果もあります。

♪おすすめレシピ♪

「ひじきと新玉ねぎサラダ」

2人分

- ・新玉ねぎ…1個
- ・乾ひじき…10g
- ・枝豆…彩り程度
- ☆白すりごま…お好み
- ☆みそ…小1
- ☆マヨネーズ…大1
- ☆砂糖…小1
- ☆無糖ヨーグルト大1

ひじきを水に10分程さらしておきます。新玉ねぎをスライサーでスライスします。戻したひじきと玉ねぎ、茹でた枝豆を殻から取り☆の調味料と和え出来上がりです。

新玉ねぎは水にさらすと栄養素が逃げてしまうのでそのまま使用します。

6月の予定

7日 チャーシュー麺

14日 豚丼

15～20日 全施設カフェ行事
(フルーツポンチ作り)

21日 冷やし中華

23日 全施設お誕生日会

28日 チキンカレー

