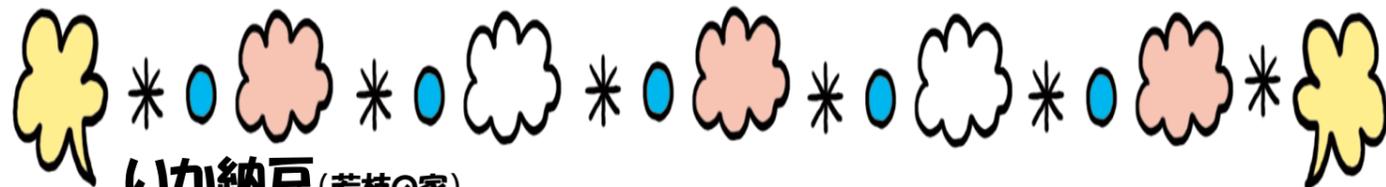


5月の食事管理記録より、他のホームにも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。



### いか納豆(若枝の家)

- イカ刺 500g
- 納豆 6パック
- オクラ 8本
- 白いりごま 大さじ1強
- 納豆のたれ (足りなければめんつゆ)

- ①オクラのへたを切り落とし、塩もみして1~2分茹でる。茹で上がったたらざるに上げて冷水にとる。冷えたら小口切りにする。
- ②イカ、納豆、①のオクラ、たれを混ぜる。
- ③白いりごまを散らして完成!

エネルギー:136kcal たんぱく質:14.2g 脂質:4.7g 糖質:7.0g カルシウム:70mg

#### コメント

オクラはこれからが旬の夏野菜で、栄養素が豊富な緑黄色野菜の一つです。  
イカ・納豆・ごまとの組み合わせで、良質なたんぱく質・脂質、さらにはカルシウムもしっかり摂れていいですね!

### 長芋とめかぶの和え物(あおぼ)

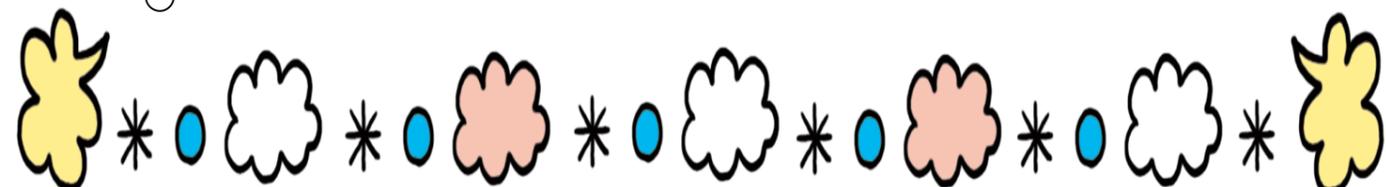
- 長芋 450g (太め1.5cm)
- めかぶ 3パック
- ポン酢 大さじ2
- かつお節 適量

- ①長芋の皮をむき、ポリ袋に入れて麺棒で叩いて粗め砕く。
- ②めかぶは付属のたれを入れて混ぜる。
- ③ポウルに①、②、ポン酢を入れてよく混ぜ、かつお節を散らして完成!

エネルギー:38kcal たんぱく質:1.2g 脂質:0.1g 糖質:7.4g カルシウム:21mg

#### コメント

長芋とめかぶのぬるぬる成分は水溶性食物繊維によるもので、便を柔らかくして排便を促してくれます。梅干しを混ぜるのもおすすめです!



### なすと厚揚げの照り焼き(すずらん)

- なす 6本
- 厚揚げ 3丁
- かたくり粉 適量
- サラダ油 適量
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ4
- 白いりごま 大さじ1

- ①なすはへたを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③容器に●を入れて混ぜる(たれ)。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを入れてしんなりするまで中火で炒め、取り出す。
- ⑤同じフライパンにサラダ油を入れて熱し、厚揚げを入れて中火で炒める。
- ⑥厚揚げがこんがりとしついたら、なすを戻し入れて、たれを加えて炒め合わせて完成!

エネルギー:165kcal たんぱく質:7.0g 脂質:10.5g 糖質:7.9g カルシウム:162mg

#### コメント

ナスの皮の紫色は「ナスニン」という色素成分によるもので、強力な抗酸化作用があり生活習慣病を予防します。甘辛い味付けでご飯が進むおかずです!

### ラタトゥイユ(かいんの家)

- なす 4本
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ3
- トマト缶 1缶
- 大豆缶 1缶
- コンソメ 1個(5g)
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

- ①なす、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油をひき弱火でにんにくを炒め、香りを立たせる。
- ③弱めの中火にして、野菜を炒める。
- ④全体的に火が通り、ややしんなりしたら●を加える。
- ⑤蓋をして20~30分、時々底の方から全体を混ぜながら煮る。
- ⑥煮詰まったら完成!

エネルギー:134kcal たんぱく質:6.2g 脂質:7.9g 糖質:6.8g カルシウム:48mg

#### コメント

ラタトゥイユは単体でもおいしく食べられますが、パスタにかければトマトパスタに、トーストに乗せればピザトーストのように食べられます!ズッキーニやピーマンなど、いろいろな具材でアレンジしてみてください。



6~9月は食中毒が発生しやすくなります。その理由は、細菌が繁殖しやすい「高温多湿な環境」、そして夏バテなどによる「免疫力の低下」です。予防の6つのポイント!  
①新鮮な食材を買う ②すぐに冷蔵庫、冷凍庫に保存する ③調理、喫食前の手洗い  
④肉・魚の十分な加熱 ⑤料理を室温に放置しない ⑥時間が経ったものは捨てる

## おから餅(ひまわり)

おから	300g
片栗粉	150g
水	300g
●しょうゆ	大さじ5
●酒	大さじ5
●砂糖	大さじ8
オリーブ油	適量
焼きのり	適量

- ①ボウルに片栗粉とおからを入れ混ぜ、水を少しずつ入れてさらに混ぜる。(おからの水分が多い場合は少なめの水でOK)
- ②①を一口サイズの小判型に成型する。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②をきつね色になるまで焼く。
- ④片面が焼けたらひっくり返し、蒸し用の水(分量外)を少々入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤両面がきつね色に焼け水気が飛んだら、あらかじめ混ぜ合わせた●を加え、水気がなくなるまで焼く。
- ⑥焼きのりを巻いて完成!

エネルギー:168kcal たんぱく質:2.9g 脂質:3.3g 糖質:26.9g カルシウム:37mg

### コメント

煮物(卵の花)として使われるのが一般的なおからですが、みたらし味のお餅として活用していました。おからが嫌いな子も食べられるほどおいしかったそうです!

## アドボ(すみれ)

鶏の手羽元	1440g(24本)
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
●水	150ml
●酢	150ml
●しょうゆ	大さじ5
●料理酒	大さじ3
●砂糖	大さじ3
サラダ油	適量

- ①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら手羽元を入れて炒める。
- ③手羽元に焼き色がついたら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら●を入れて、落とし蓋をして中火で10分ほど煮込む。
- ④煮汁が半量ほどになったら弱火にしてさらに5分ほど煮込み、煮汁がなくなったら火を止めて完成!

エネルギー:296kcal たんぱく質:21.9g 脂質:19.1g 糖質:6.9g カルシウム:21mg

### コメント

フィリピンの代表的な家庭料理であるアドボは「漬け込む」という意味で、酢を主体とした調味料で煮込むのが特徴です。ゆで卵と一緒に煮込んだり、手羽元の代わりに鶏ももを使ったりしてもおいしく作れます。

## 野菜の保存方法について



野菜が以下の状態になっているときは、食べるのを控えてください。

- ・一部が溶けてドロツとしている。
- ・茶色い水が出ている
- ・ぬめりがある
- ・芯や葉が変色している
- ・異臭(すっぱい・鼻にツンとくるにおい)がする

少しでも新鮮な状態を保てるよう、野菜ごとに適した方法で保存してください。



かぶ、大根

- ・葉を切り落とす
- ・葉っぱも根も乾燥しないようにラップに包むか、ビニール袋に入れる。
- ・野菜室で保存(葉は3日間、根は1週間)



きのこ類

- ・冷蔵保存(5日間)
- ・水洗いせずにカットして冷凍可能(1か月)
- 冷凍すると、解凍時にうま味や栄養素が溶けだしやすくなる。



きゅうり

- ・水気が出ていたら拭き取る。
- ・野菜室で立てて保存。(4~5日間)



小松菜、ほうれん草

- ・湿らせたキッチンペーパーで包む。
- ・野菜室で立てて保存。(1週間)



とうもろこし

- ・その日のうちに食べるのがよい。(生の日持ちは3日)
- ・茹でとうもろこしは、ラップに包んで粗熱をとり、立てて野菜室保存。(5日)



トマト

- ・ヘタを下にして、ビニール袋に入れて野菜室保存。(1週間)



ブロッコリー

- その①小房に分けてジップロックで冷蔵保存。(2週間)
- その②キッチンペーパーで丸ごと包んでビニール袋で冷蔵保存。(1か月)



ねぎ

- ・洗って根元を切り落とし3等分する。
- ・湿らせたペーパータオルで包んで、ビニール袋に入れた立てて野菜室保存。(2週間)



かぼちゃ

- ・丸ごと1個の場合は冷暗所で常温保存。(2~3か月)
- ・カットかぼちゃはワタと種を取る。
- ・水気をしっかり拭き取る。
- ・ラップにくるんでビニール袋に入れる。
- ・野菜室で保存。(4~5日間)



キャベツ

- 【丸ごと】
- ・芯をくり抜いて、濡らしたペーパータオルを詰める。
- ・新聞紙に包みビニール袋に入れて冷蔵保存。(2週間)
- 【半玉、4分の1】
- ・新聞紙に包みビニール袋に入れて冷蔵保存。(1週間)
- 【せん切りキャベツ】
- ・すぐに食べきる。



じゃがいも

- ・日の当たらない風通しのいいところで保存。
- ・低温に弱い。
- ・じゃがいもの芽や、緑色の部分は食べない。(食中毒)



玉ねぎ

- ・日の当たらない風通しのいいところで保存。
- ・又は新聞紙に包んで野菜室で保存。



なす

- ・ラップに包んで野菜室で保存。(1週間)
- ・低温と乾燥に弱い。



白菜、レタス

- ・芯の部分につまようじを3~4本ほどしっかり奥まで差し込む。ビニール袋に入れ、芯の部分を下にして冷蔵庫の野菜室保存。



ピーマン、にんじん

- ・キッチンペーパーに包みビニール袋に入れ、野菜室保存。(2週間)