

楽しく食べよう！

2018年12月号

今年も残すところ後1ヶ月となりました。インフルエンザも流行し始めていますので、しっかり1日3食食べて、風邪などひかない身体を作りましょう。

12月の献立解説

パンプキンシチュー (10日)

かぼちゃが入ったシチューです。夏に収穫されたかぼちゃは、2~3か月貯蔵することにより、水分が抜けて美味しい食べごろになります。かぼちゃの甘みがシチューを引き立てます。

鶏肉のブレゼー (22日)

ブレゼーとは、フランス語で“蒸し煮”という意味です。出汁やソースなどの煮汁の中に肉・魚などを浸して、弱火でゆっくり煮ることを言います。今回は、トマトソースで鶏肉を煮込んだ料理です。

健康コラム ~給食アンケート結果②~

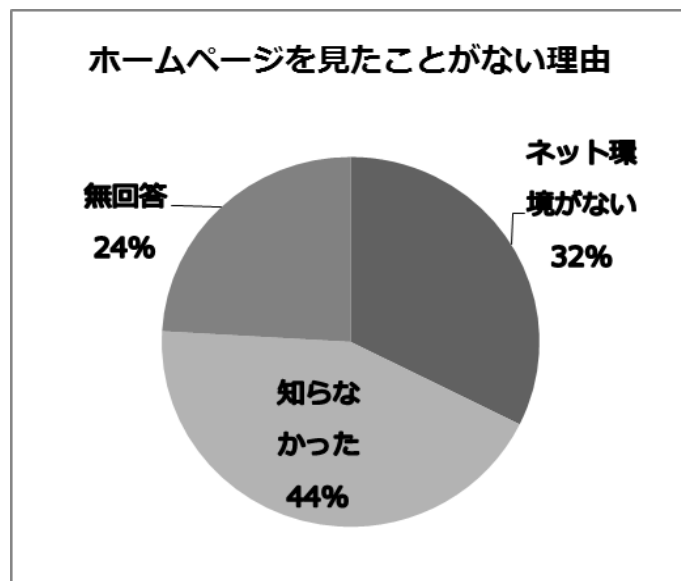
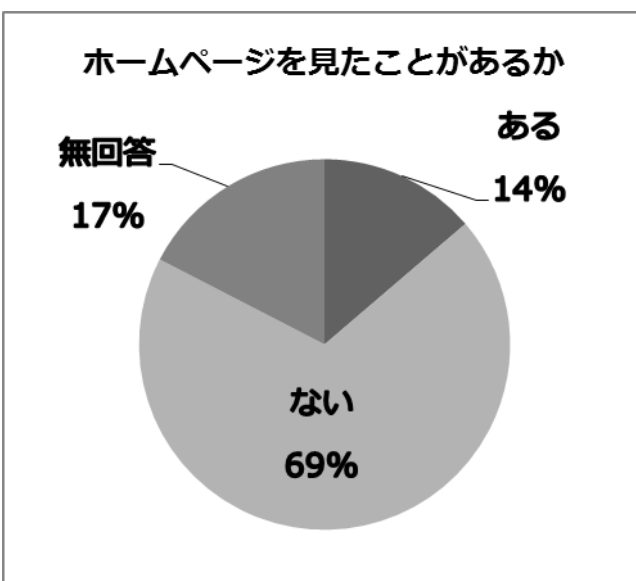
先月号に引き続き、給食アンケートの結果をお知らせいたします。

問 4-1 事業団のホームページを見たことがありますか？

	暖	第二ひまわり	けやきワークス	3施設合計
見たことがある	5人	11人	0人	14%
見たことがない	18人	36人	17人	69%
無回答	2人	5人	9人	17%

ホームページを見たことがない理由は何ですか？

	暖	第二ひまわり	けやきワークス	3施設合計
インターネットの環境がない	4人	10人	8人	32%
ホームページがあることを知らなかった	6人	16人	9人	44%
無回答	8人	0人	0人	24%



⇒事業団のホームページで障がい者総合支援センターを開いてもらうと、『給食・栄養相談』があります。その中の『絵日記』には、普段の給食の様子が掲載されていますので、是非一度ご覧ください。

問 4-2 食に関してどのような情報が知りたいですか？

『父親でもできる料理』『料理写真&レシピ』『おいしい時短料理』というご意見を頂きました。ですから今回は、写真付きでレシピを紹介させていただきます。このレシピは、第二ひまわりの男性職員に見てもらい、『これならできそう!!』という回答をいただいたものです。是非、ご家庭でも作ってみてください。

白菜と豚肉のとろとろ煮込み

材料 (4人分)

白菜・・・・・・・・・・・・・・1/2個
 豚ばら肉・・・・・・・・・・・・200g
 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
 ごま油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

◀A▶

鶏ガラスープの素・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ2

◀B▶

水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ2



作り方

- ①白菜の葉は、3cm位の大きさに切り、芯の方は、繊維を断ち切るように一口大の大きさに切る。
- ②豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③熱したフライパンにごま油をいれ、②の肉を炒める。
- ④肉の色が変わったら、①の白菜を加える。
- ⑤油が回ったら、混ぜ合わせた◀A▶を加えて、蓋をし、弱火で白菜がとろっとするまで煮込む。
- ⑥◀B▶の水溶き片栗粉でとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

- ★白菜はものによって、水分量が違うので、水溶き片栗粉は調整しながら入れてください。
- ★噛む力・飲みこむ力に合わせて、煮込む時間やとろみの量を調整してください。
- ★ご飯の上に乗せて、丼にするのもおすすめです。
- ★味噌味やおろしポン酢など違う味付も試してみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー 241kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 18.8g、塩分 0.9g