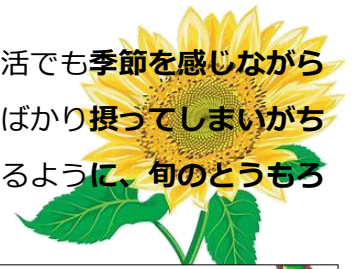


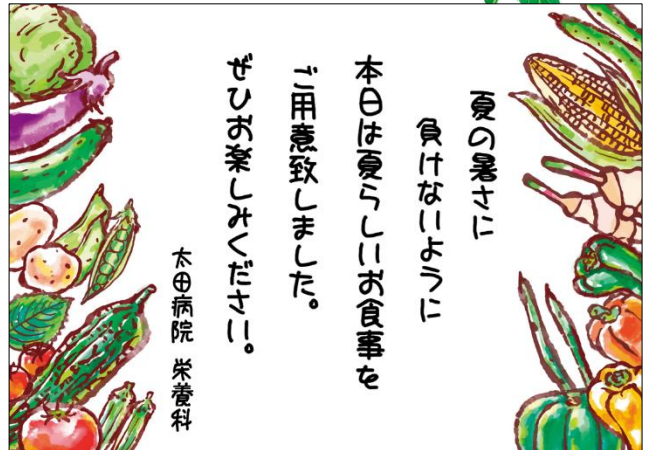
栄養科たより ～行事食～

月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。8月は暑さで食欲が落ちて、水分ばかり摂ってしまいがちです。今月の献立は主食もしっかり摂取出来て、カロリーアップにもなるように、旬のとうもろこしごはん、天ぷらを楽しんで頂きました。



《メニュー》

とうもろこしごはん
天ぷら
がんもの煮付け
人参と水菜のサラダ
ぶどう



夏の暑さに
負けないように
本日は夏らしいお食事を
用意致しました。
ぜひ楽しんでください。

木田病院 栄養科

● 夏の食材 ●

きゅうり、ズッキーニ、トマト、なす…、献立でも旬の食材を取り入れています。夏”の文字が入ったメニューでは、“夏野菜カレー”があります。野菜はゆでると水溶性のビタミンは流れ出てしまうため、素揚げにしてカレーにトッピングしています。カレーの時は少し目先を変えて、サラダの代わりに夏野菜カレーをお勧めします。



《 “とうもろこしごはん”のレシピ 》

※2人前の分量（1人分のごはんは約150g）

米 1合
とうもろこし 40g(生でも冷凍でもOK)
無塩バター 10g
塩 0.6g
コンソメ 1g
パセリ 少々(生でも乾燥でもOK)

〈作り方〉

作り方はいたって簡単に。パセリ以外の材料を炊飯器にすべて入れて炊くだけ。
とうもろこしは生を使用するなら、芯を入れるとおいしいとか…。冷凍の場合は、一度チンしたほうが水っぽさが取れると思います。

次回は… 9月の行事食は、お赤飯を予定しています。暑さも和らぐ頃となって、敬老の日に合わせて、お祝い膳を楽しんでいただきたいと思います。