



8月18日から22日までの一週間入所と通所合同で夏祭りを開催しました。輪投げ・ペットボトル立て・くじの催しを楽しまれていました！くじは当たりの方には景品をお渡ししました。22日には皆さんに栄養科お手製のクリームソーダゼリーを提供しおいしそうに召し上がられていましたよ！



秋なすをたべてみませんか？ 簡単電子レンジレシピ紹介

林管理栄養士 おすすめ！
豚バラ肉秋なすサンドレンチン蒸し

秋なすは夏と違い皮がやわらかく、果肉はみずみずしくなります。栄養価は大きくかわりませんが、利尿効果のあるカリウムや抗酸化作用があるナスニン（ポリフェノール）がふくまれています。豚肉と合わせる事で必要なたんぱく質やビタミンB群、脂質など栄養バランスよく食べて頂けます。

材料

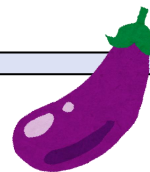
- ・豚バラ肉（冷しゃぶ用）3.4枚
- ・なす（中）1個
- ・塩コショウ：少々
- ・ごま油、又はラー油 少々
- ・ポン酢 小さじ1
- ・クッキングペーパー（20cm程度）

栄養量（1人前）

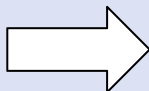
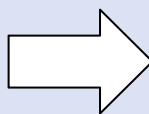
エネルギー146kcal たんぱく質5.3g
脂質12.0g 炭水化物 4.4g
食塩0.6g

調理方法

- ①なすを洗い頭の部分を切る
- ②皮を数か所皮むき器でむく
- ③なすをたて半分に下数ミリ残して開く
- ④間に豚バラ肉を詰める
- ⑤上から塩コショウを振る
- ⑥クッキングペーパーを引いてキャンディー状にしたものを耐熱容器に載せて電子レンジ（500W）で8分レンジにかける
- ⑦紙を開き、ごま油又はラー油、ポン酢をかける
- ⑧食べ易い大きさに包丁又ははさみで切る

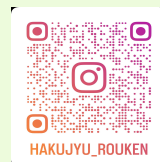


手づくり



YUMMY!

楽しく活動的に過ごしていただくために、さまざまなプログラムをご用意しております♪このQRコードから『インスタグラム』による施設の活動の様子をご覧ください♪



* 個人情報保護法に基づき本誌に掲載しております写真につきましては、利用者様に承諾を得ております。