

デイケアかわらばん 第15号

平成30年5月25日発行



風薫る、爽やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
第2おかなみでは春に、お花見や喫茶での生演奏、田楽の行事を行いました。

お花見

満開の桜を見ながら、お昼ご飯は栄養科さん手作りのお花見お弁当でした。



ひな祭りにはつるし雛を作りました。



田楽



毎週末行われている喫茶店。職員によるフルーツとピアノの生演奏を聴きながら喫茶をお楽しみいただきました。

毎年、木の芽の時期恒例の田楽行事です。目の前で焼かれる香ばしい香りが食堂中に漂い、皆さん美味しく召し上がっていました。

焼きたての田楽は、こうばしくてうまいなあ〜♪

職員紹介



理学療法士の佐藤雄介です。昨年は岡波病院で勤務していました。少しでも力になれるように頑張りますので、宜しくお願いします。



理学療法士の春田みどりです。皆さんを笑顔にできるよう、精一杯頑張ります！よろしくお祈りします。

栄養科おすすめメニュー

大根と甘酢生姜の和風和え

～さっぱりした味付けで食べやすく～



【材料】1人分		調味料	
大根	40g	薄口しょうゆ	3cc
きゅうり	10g	出し汁	5cc
人参	10g	酢	3cc
甘酢しょうが	10g		
卵	1/3 個		
油	1cc		

新生姜

<生姜>
生姜には殺菌作用や抗酸化作用、また冷え性改善などの効果があります。

<酢>
血液中の中性脂肪やコレステロールを抑える働きがあり、老廃物を除去し血液をサラサラにする効果もあります。また夏バテを予防する作用もあります。

【作り方】

- ①大根・人参を細めのせん切りにして、さっと湯通しておきます。
- ②きゅうりは斜めのスライス切りにせん切りにします。少量の塩でしんなりしたら水気を絞ります。
- ③甘酢生姜をせん切りにし、甘酢の調味液も残しておきます。
- ④炒り卵をつくります。
- ⑤調味料と甘酢しょうが調味液を合わせ、①②③④の材料に味をなじませて完成です。

美味しく作るコツ！

甘酢しょうがの調味液も味付けに使用します。

唐揚げ梅酢和え

～さっぱりした味付けで食べやすく～



出来上がりの唐揚げに梅調味液を混ぜるだけであっさり美味しくなります

【材料】1人分		梅調味料	
唐揚げ	3 個	しょう油	1cc
		砂糖	1g
		ケチャップ	1.8g
だし汁	20cc		
酒	20cc		
梅干ペースト	3g		

梅



<梅干し>

梅干しには食欲不振や夏バテ予防に効果があります。また殺菌効果もあるので食中毒予防になります。塩分の取り過ぎに注意して少量を効果的に摂取しましょう。

【作り方】

- ①梅調味液を混ぜ合わせて好みの味付けにします。(梅干は種を取り除き、包丁でみじん切り又はペースト状にします)
- ②唐揚げを揚げます。(冷凍唐揚げでも簡単に作ることができます)
- ③揚げたての唐揚げに①をからませて出来上がりです。

美味しく作るコツ！

梅調味液をお好みの味に合わせておきます。薄めに調整しておく方が、あっさり仕上がります。

ご意見、ご感想等ございましたらお気軽にお聞かせ下さい。

介護老人保健施設 第2おかなみ

伊賀市下友生字鳥ヶ峯2916
TEL 0595-24-6300

デイケア新規利用者
募集中！