

栄養通信 2016.5.22

5月行事食のご紹介



常食



刻み食



～献立紹介～

<常食>

- ・こいオムライス
- ・エビフライ
- ・ポテトサラダ
- ・手作りプリンアラモード

<刻み・パースト>

- ・キノコの洋風おじゃ
- ・ビーフハンバーグムース
- ・ポテトサラダ
- ・手作りプリンアラモード

パースト食



5月5日はこどもの日ということで、懐かしの洋食プレートを意識したお食事をご用意させていただきました。

常食はこいのぼりをかたどった可愛らしいオムライスに、お粥はきのこの旨味が感じられる洋風おじゃにしました。おかずにはエビフライ、ポテトサラダ、刻み・パーストではハンバーグムースといった定番の洋食メニューを取り入れました。プリンには生クリームと苺でちょっぴり豪華に仕上げました。「おいしい」「好物があった」と喜んでいただくことができました！

栄養科だより

栄養科で取り組んでいる活動や、食事に関することなどの情報を発信していきます



南部厚生病院では、5月21日に健康フェスタを開催しました！！
健康コーナーやバザーなど様々な企画がある中、栄養科は軽食コーナーを担当させていただきました

～メニュー～

カレー、豆腐と挽肉の唐揚げ、おからドーナツ、シフォンケーキ、クッキー



ご好評をいただいた中から、今回は『おからドーナツ』のレシピをご紹介します♪

材料(約15個分)

米粉 100g おから 100g 砂糖 40g
ベーキングパウダー 5g 豆乳 100g
あんこ 100g 揚げ油 適量

作り方

* 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく

- ① おからをフードプロセッサーで細かくする
(ない場合は、包丁で細かくする)
- ② 粉類とおからと砂糖をよく混ぜ合わせる
- ③ 豆乳を少しずつ入れ混ぜる
- ④ 生地を30分くらい冷蔵庫でねかせる
- ⑤ あんこを20個くらいに分ける
- ⑥ ④を40個くらいに分ける
- ⑦ ⑥の生地をのばしあんこを包む
- ⑧ 170℃位の油で10～15分揚げる



お好みに砂糖をかけてお召し上がりください♪