

食のいろは通信

創刊号 2017年4月1日発行
 編集 東尾 晴香 (ふくしサービスセンターありす デイサービスセンターありすの家)
 発行責任者 ながさきワーカーズ連絡会



毎日のワーク、お疲れ様です。

日々のワークで、「冷蔵庫の材料、これだけ！？何作ろう？」「目先の変った料理、何かないかな？」「予算内で買い物できるかな？」と困った時、ヒントが欲しいですね。

高齢者、時短、節約、長崎の味のキーワードでレシピを探すより、長崎のワーカー約150名のアイデアを持ち寄った方が、利用者さんに喜ばれる料理ができると思いませんか？一人ひとりが持つ食のスキルをワーカーズみんなで共有して、「食」に強いワーカーズに成長する。その取り組みのきっかけの一助となるべく、食のいろは通信、始まります！

月	火	水	木	金	土
					4月1日 赤飯 小田巻蒸し ほうれん草の白和え もやしとわかめの酢の物
4月3日 ごはん みそ汁 鮭の南蛮漬け ミックスピザ なばな菜のおかか和え	4月4日 スパゲッティナポリタン かき卵スープ コールスローサラダ フルーツ	4月5日 ごはん みそ汁 豚とえのきの蒸し焼き 人参きんぴら きゅうりとわかめの酢物	4月6日 皿うどん みそ汁 おにぎり 大根なます	4月7日 ごはん 豚汁 鱈フライ キャベツの塩昆布和え 切干大根の炒め煮	4月8日 シーフードカレーライス かき卵スープ コールスローサラダ フルーツ
4月10日 ごはん みそ汁 鶏と野菜の照り焼き ポテトサラダ キャベツの海苔和え フルーツ	4月11日 ちらし寿司 もずくの吸い物 筑前煮 フルーツ	4月12日 ごはん けんちん汁 鮭のみそ漬け焼き ポテトグラタン 切干大根の酢の物	4月13日 ごはん コーンクリームスープ ロールキャベツ トマトと卵の炒め物 きゅうりとわかめの酢物	4月14日 コーンおこわ 豆腐の吸い物 豚の八幡巻き えのきとわかめのナムル 小松菜の梅みそ和え	4月15日 ごはん みそ汁 鮭のピカタ さつまいもの甘辛炒め もやしのカレー炒め
4月17日 ごはん 豆腐の吸い物 豚とキャベツのみそ炒め 切干大根の酢の物 まいたけの天ぷら フルーツ	4月18日 ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 小松菜の梅みそ和え ミックスピザ	4月19日 ちゃんぽん おにぎり 厚揚げの田楽 煮豆	4月20日 ごはん みそ汁 白身魚の千草焼 コールスローサラダ もやしとわかめの酢の物	4月21日 ハヤシライス かき卵スープ ポテトサラダ フルーツ	4月22日 ごはん みそ汁 鶏と野菜の揚げ浸し キャベツの塩昆布和え 小松菜の梅みそ和え フルーツ
4月24日 きつねうどん おにぎり ささみのおろし和え だし巻き卵 フルーツ	4月25日 ごはん 空也蒸し 鱈の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え フルーツ	4月26日 混ぜごはん みそ汁 貝柱の芙蓉風 コールスローサラダ もやしの香味和え	4月27日 ごはん みそ汁 揚げだし豆腐 かぼちゃサラダ ビーマンきんぴら フルーツ	4月28日 ごはん スープぎょうざ ほうれん草のごま和え ミックスピザ フルーツ	4月29日 ごはん 豚汁 鱈のかばやき風 トマトと卵の炒め物 ほうれん草の白和え

(ありすの家2017年4月予定献立表より)

ありすの家には、ほぼ毎日通所する方、週1回やスポットで通所する方、独居の方、肉類が食べられない方など、小規模デイサービスですがいろいろの方がいらっしゃいます。献立を立てる上で考慮することはたくさんありますが、特に次の5つのことに気を付けています。

- ①グリーンコープの食材を使う
- ②一汁三菜を基本とする
- ③野菜を豊富にバランス良く
- ④必要に応じて個人対応食(禁止食材や特別な考慮)に取り組む
- ⑤1食300円以内

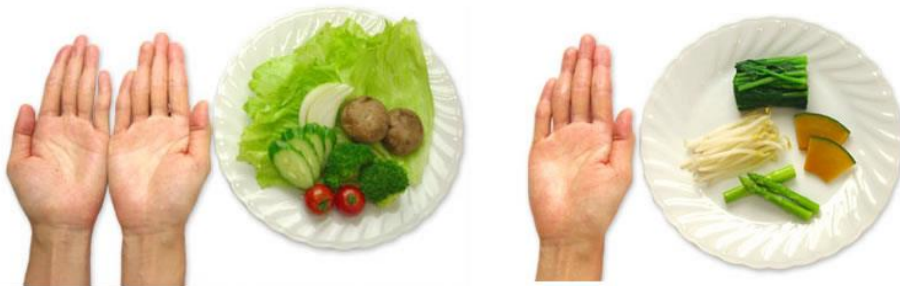
ここで問題です。③の「野菜を豊富に」とは、1食あたりどのくらいの量でしょうか？

- (1)50g前後
- (2)100g前後
- (3)200g前後

→ 正解は裏面に！



正解は、(2)100g前後で、正確には120gです。野菜の目安量として、
 人参(中)1本=120g 玉ねぎ(中)1/2個=120g 大根4~5cm=100g
 ほうれん草1/2袋=100g キャベツ(大)1枚=100g
 などがありますが、季節によって出回る大きさが違ったり、店によって規格量も違います。
 そこで、誰でもいつでも簡単に目安量がわかる方法として、「手ばかり法」があります。
 生野菜なら、両手1杯。加熱した野菜なら片手1杯。
 野菜不足と考えられる利用者さんには、ぜひ1食120gの野菜を意識して調理しましょう。



いも類・かぼちゃ・れんこんなどは炭水化物が多いので、エネルギー制限がある方にはほどほどに。きのこや海藻は低カロリーなので、たくさん摂りたい食材です。

4月5日の献立の詳細です。野菜の使用量は1食150g以上です。
 主菜に野菜を多く使うと、120gの野菜は簡単に摂れます。主菜が焼魚などの単品料理の時は、具沢山の汁物にすると野菜不足を補えます。

4/5(水)		使用量(g)	食材単価/100g(円)	使用食材単価
ごはん	※みそ汁の具は、残り野菜を	20~40		
みそ汁	組み合わせて。			
豚とえのきの蒸し焼き	えのき	30	70	21
人参きんぴら	豚薄切り肉	50	220	110
きゅうりとわかめの酢物	大根	40	28	11.2
	ポン酢			0
	人参	30	33.6	10.08
	うす揚げ	1/3枚	17円/枚	6
	すりごま			0
	きゅうり	30	85	25.5
	塩蔵わかめ	1	200	2
				0
	※調味料は省略			0
				0
	小計			185.78
	1食当食材料費計(米・調味料含む)			255.78

ノンオイルでもジューシー！
 豚とえのきの蒸し焼き



- ①えのきは根元を落として3cmくらいの長さに切る。豚薄切り肉(適度に脂身がついたもの)は一口大に切る。大根はすりおろす。
- ②厚手の鍋の底に塩をひとつまみ振り入れる。その上にえのきを広げて、さらにその上に豚肉を1枚ずつ、なるべく重ならないように広げる。酒を適量振って、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ③豚肉の色が変わったら火を止め、皿に盛りつけて大根おろしをのせる。食べる直前にポン酢と、あれば小ねぎを散らしていただく。

編集後記
 本年度、隔月で食のいろは通信を発行することとなりました。目指すは「食」に強いワーカーズ! 「食」のヒントをお届けするべく、皆さんと一緒に作り上げていきたいと考えていますので、ご協力よろしく願います。