

栄養科だより

平成 29 年

6 月号



今月の行事食 あじさい弁当

清流の女王とも呼ばれるあゆの塩焼きに季節の花であるあじさいに見立てた酢の物やそら豆を添えました。

初夏のさわやかな季節感を目でも楽しんでいただければと思います。

(6月7日 昼食の予定です)

今月のイッピン!

乳和食レシピ

かぼちゃのミルクそぼろ煮
だし汁の代わりに牛乳を使った煮物です。かぼちゃの旨みが濃くなり、塩分を減らしても美味しくいただける一品です。

(6月16日 夕食の予定です)



今月の
ちょっとひとこと
～乳和食～
牛乳を使って
美味しく
減塩

塩分摂取量が多くなりがちな和食を作る際に
ちょっとひと工夫!

味噌や醤油などの調味料に**牛乳(成分無調整)**を
プラスする事で、甘みや旨みが加わり減塩にしても
おいしく食べる事が出来ます。また、カルシウムや
高齢者に不足しがちな動物性たんぱく質の補給にも
役立ちます。



調理の一例

煮物(だし汁や水の代わりに使う)

茹で野菜(ポテトサラダの芋を茹でる)