

残暑が厳しいですが、いかがお過ごしですか？

9月に入ると朝夕の暑さがやわらぎ、過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調が不安定になりがちです。冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎで、胃の不調を招きやすくなります。食事の際は、よく噛んで、胃にやさしいキャベツやレタス、消化の良い大根や玉ねぎなどを食べ、秋に向けて胃腸の調子を整えましょう。



旬な食べ物・・・「しいたけ」

しいたけは、低カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。だしの素になるうまみは、アミノ酸の一種グルタミン酸によるものです。また、しいたけに含まれるエルゴステリンという物質は、日に当たることでビタミンDに変化します。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助けてくれる効果があるので、天日干しにするのもいいでしょう。

～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「しいたけの肉詰め」

材料（2人分）

しいたけ（生）	10個
ブロッコリー	1/2株
人参	1/4本
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
豚ひき肉	120g
片栗粉	小さじ1
合わせみそ	小さじ1
みりん	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2

作り方

- ① しいたけは軸を取る。
- ② しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは皮をむき、一口大に切る。
- ④ ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたしょうがと長ねぎ、Aを入れ、こねる。
- ⑤ ④をスプーンで押しつけながらしいたけに詰める。
- ⑥ 器に⑤とブロッコリー、にんじんを並べ、ラップをかけてレンジ（500W）で約3分30秒加熱して、出来上がり。



1人分の栄養価

熱量：266kcal
 蛋白質：14.5g
 脂質：18.4g
 塩分：0.7g

【ポイント】

冷めてもおいしく召し上がれますよ！
 レンジの加熱時間は、様子を見て調整してくださいね。

白庭トピックス

8月15日 「お盆献立」



- ・芋ごはん
- ・精進料理
- ・穴子のうざく
- ・清汁（生麩・三つ葉）
- ・すいか

「芋ごはん美味しかったわ。すいかは甘かったわ！」と患者様からの声をいただきました。



☆ 9月の行事食 ☆
 9月15日「お月見献立」を提供させていただく予定です。