

林内科 管理栄養士 がお届けする



12月 Vol.3



〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

はやしのごはん

ポイントをおさえて、クリスマスとお正月を上手に楽しみましょう！

皆さんはどちらのお正月の雰囲気がお好きですか？

盛り付けのひと工夫で、お正月気分を盛り上げましょう！同じお料理を使って、ワンプレートに盛り付けた場合とお重箱に盛り付けた場合では、皆さんはどちらがお好みですか？

ポイント



- ・其の一
「紅白かまぼこ」「ねじり梅人参」「日の出大根（大根・人参）」
…見た目に美しい飾り切りは、いっそうお料理を華やかにしてくれます。
- ・其の二
「南天」「松葉」を添えて、お正月らしさを出しています。
- ・其の三
おせち料理は、一年の健康と幸せを願うもので、お正月ならではの料理です。三が日は、普段の食事に2～3品加えるだけでお正月気分を味わえます。

お品書き

- ぶりの照り焼き
- えびの旨煮
- 筑前煮
- 昆布巻き
- 紅白かまぼこ
- 数の子
- 紅白なます
- 黒豆
- 栗きんとん



どっち??

高齢者にも安心

やわらか餅の作り方

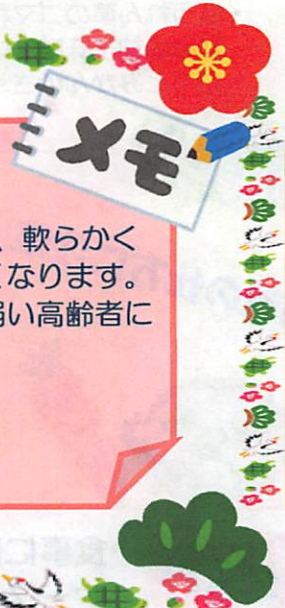


- 《材料》（3人分）
- ◆やわらか餅
 - だんごの粉・・・50g
 - 絹豆腐・・・1/6丁（※絹豆腐の量で、硬さは調整できます）

- 《作り方》
- ① だんごの粉と絹豆腐を均等に混ぜ合わせる
 - ② 適当な大きさに丸める。
 - ③ 沸騰したお湯で②を茹でて、浮き上がってきたら取り上げる。

☆お雑煮に入れたり、焼きもちにしてお召し上がりください。

絹豆腐と混ぜることで、軟らかく粘りやべたつきが少なくなります。噛む力と飲み込む力の弱い高齢者にも食べやすいお餅です。



クリスマスは、これで決まり!

いちごのサンタさん



- いちごを半分にカットし、ホイップクリームを間に挟みます。
- 自由にチョコペンで目や口をつけたら出来上がり!

出来上がり!!



ツリーのサラダ



- マッシュポテトとミックスベジタブルでポテトサラダを作ります。
- ポテトサラダをツリー型に盛ったら、ブロッコリーや星型の人参、トマトなど自由にトッピングして出来上がり!

出来上がり!!



高齢者の お節料理のポイント

年末年始は、食生活が乱れがちです。3つのポイントに気を付けて、楽しいクリスマス・お正月を過ごしましょう!

ポイント

野菜を食べましょう!!

酢の物・お浸し・温野菜など、一品加えましょう!!

《料理例》

- 大根と人参の酢の物 (=なます)
- ほうれん草のゴマ和え
- かぶの柚子味噌かけ
- 白菜とみかんのさっぱりサラダ など



ポイント

糖分・塩分の使い過ぎに注意!!

糖分や塩分の強い料理は、盛り付けを少量に!

だしを効かせて薄味に!!

長期保存ではなく、食べられる量の調理をを心がけましょう!!



ポイント

調理の仕方に注意!

!お節料理には、ごぼうやれんこん・昆布・田作り・えびなど、硬くて繊維性の強い食材が使用されます。切り方や茹で方に注意しましょう!!

ごぼうやれんこんは、力をたくさん加えなくても、簡単に潰せる程度まで、長時間煮ることが大切です。

根菜は細かく刻むよりも、5~10mm角又は厚さ5~10mmで柔らかく煮ることで噛みやすく食べやすくなります。

田作りのような細かく刻んでも硬いものは、なるべく避けましょう!



ご案内

食事に関するお悩みやご相談は、お気軽にまず、総合案内のコミュニティーナースへお声かけください。管理栄養士が責任を持ってお答え致します。