

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## とぎの輪食堂200回!

2018年(平成30年)11月27日～開始したとぎの輪食堂が2023年(令和5年)10月2日で200回目になりました。

この5年間、週1回、施設栄養士1名と82～89歳の6名のメンバーでおしゃべりや食事、栄養の勉強や介護予防体操をしながら楽しく続けています。ちなみにしおさいとぎの輪食堂に参加できるのは、津久見市長目に住んでいて、介護保険の利用の無い、津久見市から認定を受けている75歳以上のひとり暮らしの方です。6名の皆様には、ますます元気ですと参加してほしいです。



元気にステップ運動!



ご飯もおいしくて、たのしいで～

### 山形県の芋煮 ～おいしい里芋の季節になりました。作ってみませんか?～

- 材料(4～5人前)
- 里いも(皮つき中6～7個) 500g
- 黒こんにゃく 1枚(250g)
- ごぼう 1/2本(100g)
- まいたけ 100g
- 長ねぎ 1本
- 牛切り落とし肉 300g
- だし汁 1000ml
- 酒 50ml
- みりん 50ml
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 60ml
- 好みで白だし等で調整してください



(作り方)【エネルギー-357kcal たんぱく質 16.1g 食塩 2.6g】

- ① 里芋は皮をむいて大きめの一口大に切る。
- ② 牛肉は4cmくらいに切り、ねぎは大きめの斜め切りにする。
- ③ 板こんにゃくは手で一口大にちぎる。精粉でつくられているこんにゃくの場合はゆでこぼしの操作は無くても良い。生芋こんにゃくを使用する場合は、ゆでこぼし操作が必要。
- ④ 鍋に分量のだし汁と里芋とこんにゃくを入れて火にかけ、軽く沸騰してきたら醤油大さじ1を加えて、煮る。
- ⑤ 里芋が柔らかくなったら、牛肉と残りの調味料(醤油大さじ3、砂糖、日本酒等)を入れ、味を調整した後アクをすくいながら煮る。
- ⑥ ねぎを加え、くたくたになるまで煮こみ、染みこませる。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

農林水産省HPより一部引用

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。  
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5

連絡先 85-0539

