

今月の行事食は水無月膳、父の日膳など提供しました。

畑の野菜もとても元気に育ち、給食とは別に収穫した野菜で一品提供することができます。

あぶくま荘で初めて育てはズッキーニは理事長から教わったレシピを再現して提供してみるとズッキーニに馴染みがない方が多く「ナスかい？」と質問が多く聴かれました！



キュウリ、ミニトマト、カボチャ、ナス、トウモロコシ、ズッキーニ、大葉、サツマイモがすくすく成長中

#### ズッキーニレシピ

- ①ズッキーニを1cm程度の輪切りにする
  - ②片栗粉をまぶす
  - ③揚げ焼きして油をきる
  - ④醤油、みりん、砂糖を同量ずつ混ぜたものを絡めて出来上がり！
- ニンニクや鷹の爪も合いそうですね



6月の手作りおやつはどら焼きでした。大き目に作った生地に、たっぷりのあんこ、生クリームをはさみボリューム満点でしたが皆さんペロリと召し上がっていました(o^-^o)



## 父の日膳

🐷 豚丼 🐷  
🥬 ブロッコリーのサラダ 🥬  
お澄まし  
🍷 ビールゼリー（リンゴ味） 🍷



## ★ 手作りしそジュース 🍷 ★



赤しその色はシソニンというアントシアニンという色素で抗酸化作用があり活性酸素の働きを抑制してくれます！

夏の日焼けでダメージを受けた皮膚に良いですね★

夏バテ予防にビタミンB1が多く含まれる豚肉とニンニクの炒め物が提供されました。疲労回復と糖質の代謝をサポートしてくれるので夏にピッタリのメニューで

