

特別養護老人ホーム 都路まどか荘 都路まどか荘デイサービスセンター お食事紹介



★特養では、毎月、手作りおやつを提供しています★

【抹茶蒸しパン】



【あんこ巻き】



【わらびの煮びたし】



わらび

わらびはあくが強い食材のため、必ずあく抜きをしてから調理しましょう。あく抜きの方法は、重曹が入った熱湯でわらびをひと煮立ちさせます。そのままの状態でも6時間ほど置き、水にさらします。(重曹の量はわらび1kgに対して小さじ1が目安です。)

栄養

カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

カロテン・・・体内でビタミンAに変化して吸収され、体の各器官が酸化するのを防ぐ抗酸化作用があります。コレステロール値を下げる効果があり、がんや心臓病の予防になります。

ビタミンC・・・ストレス解消や老化防止、美肌効果に有効的です。



★デイサービスでは、ミニ調理を実施しました★

献立:ゆかりおにぎり、わかめおにぎり、だんご汁、フルーツ缶でした！

