

第37号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー

赤天



材料 (3枚分)

- たら・・・300g
- パン粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- 玉子・・・1個
- 調味料
- 砂糖・・・大さじ1
- 料酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 二味唐辛子・・・小さじ2
- 片栗粉・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1.5
- 卵白・・・1/2個分

作り方

- ①魚のすり身と塩以外の調味料を全て加えてすり鉢で10分する。フードプロセッサーでもOKです。10分後塩を加え更に5分撈る
- ②手にサラダ油をつけて2枚に分けてラフに成形する。
- ③玉子液に付けてパン粉を付ける。パン粉を付けたら、ナイフやヘラを使って厚みや形を整える
- ④サラダ油を170℃に熱し、表裏1分ずつ揚げる。最初の1分間に触ると衣がはかれるので、触らずに放置する。
- ⑤もう一度裏返して再度30秒揚げれば、出来上がり！



食事で風邪予防★その②

◎食事でカラダを温めよう

カラダを温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材があったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう♪



温め食材



しょうが

ねぎ

血行を促進し、カラダを温めてくれます。

あったかメニュー



うどん

スープ

鍋もの

	一般的な風邪	インフルエンザ
初期症状	鼻やのどの違和感・くしゃみ	悪寒・突然の高熱 (38℃以上)
経過	鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・痰 微熱～38℃くらいの発熱	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 全身の倦怠感

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は
島根県

島根県は、日本の中国地方の日本海側である山陰地方の西部をなす県。県庁所在地は松江市。離島の隠岐島、竹島なども島根県の領域に含まれる。



赤天



出雲そば



芋煮

名物



宍道湖



出雲大社



うずめ飯



宍道湖大和しじみ



舞茸ご飯

観光



石見銀山



松江城