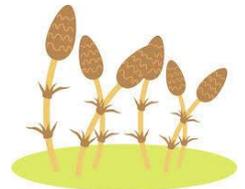




# 栄養科便り



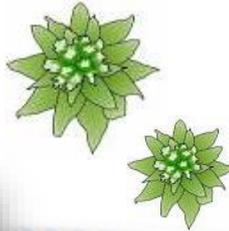
3月の行事食は菜の花を使用し季節感をだし、色彩も華やかな献立に仕上げました。

## 3月誕生会

- ・釜飯風
- ・菜の花の煮付
- ・人参シリシリ
- ・すまし汁
- ・桜餅ゼリー



八幡平の山里にも、ようやく春が訪れ山菜が顔をだしてきました。山の恵みを少しいただき、入所者様・利用者様に喜んでもらえるよう調理しました。



## 喫茶の日



### 喫茶の日

・そば汁粉はやわらかく、なつかしい味がしてとても好評でした。

### 旬の食材

・八幡平の山で採れた山菜です。今後はういやごごみ、葉わさび、姫たけのこ等が出てくるのでお浸しや胡麻和えにして提供したいと考えてます。

一品として提供しているばっけ味噌の作り方を紹介します



### 材料(出来上がり量 300g程度)

ばっけ 300g、減塩みそ、120g、砂糖 80g、料理酒 30~40cc、ごま油(適量)、醤油小さじ1



### 作り方

- ①ばっけの頭を取りきれいに洗う。
- ②ばっけを1cm程度の大きさに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、ばっけを炒める。ごま油を多めにすると香と色が良く仕上がる。
- ④減塩みそ、料理酒、砂糖を入れて煮詰める。炒める時間が長いほど苦味は薄くなる。
- ⑤水分がなくなったら完成です。最後に醤油を小さじ1杯程度入れると味にメリハリが出ます。

※ポイント ばっけは赤ふきと青ふきがあるので青ふきを選ぶと良いです。