



栄養室&厨房便り

メフォスの栄養士・調理師さん達が感染対策を万全にし他の事業所へ応援に行っています。
学ぶ事が多々あると思います。成長が楽しみです。
施設栄養士にとっても良い刺激になります。
6/21(月) 昼食の献立(鮭のマヨチーズ焼)では、他の事業所で提供している献立を拝借し松鶴園の献立に組み込んでみました。



← ① 鮭に下味をつけて一度軽く火を通します。



② オープンから取り出しマヨネーズを薄く塗ります。
(チーズがはがれない様に接着剤代わりになります)



← ③ ②の上にソース(チーズをマヨネーズで和えたもの)を乗せ焼きます。

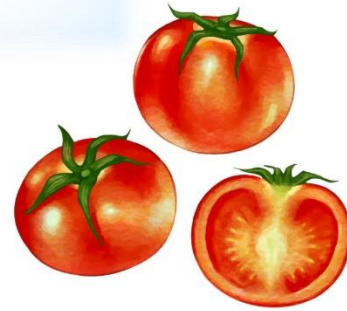
鮭のマヨネーズチーズ焼の完成です。



松鶴園でも「鮭のマヨネーズ焼」は提供していましたがチーズを加えると、焼いたときにチーズがはがれてしまい固くなり食べ辛いと感じていました。
調理法を工夫することで色々な料理に挑戦できるのだと改めて思いました。

今回は夏野菜の良いところをご紹介します

● トマト



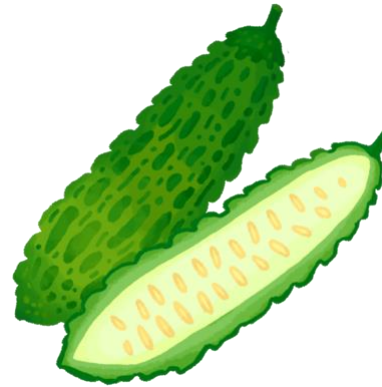
トマトの赤い成分はリコピン! 高い抗酸化作用があり老化予防や発ガンを抑える効果があると言われています。
単独で食べるより、ドレッシング(油を含む調味料)等をかけて食べると吸収率が良くなります。

● オクラ



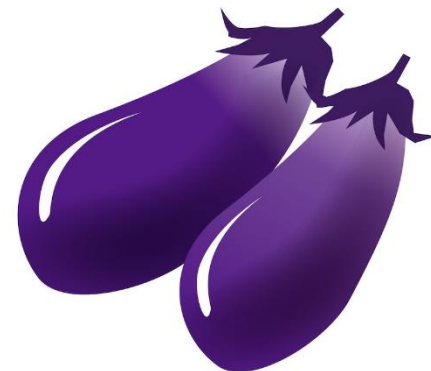
オクラの粘りは水溶性食物繊維ペクチン等によるものでペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがあると言われています。

● ゴーヤ



ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても破壊されにくいのがポイントです。
抗酸化作用のあるβ-カロテンも含まれているのでビタミンCとの相乗効果で風邪予防やガン予防、美容効果等に期待が出来ます。

● なす



なすの皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。
ナスニンは発ガンや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があると言われています。
そのためなすを調理するときには皮ごと使いましょう。