

お正月に各ユニットにて、お重でおせちをご用意致しました。
ちらし寿司と一緒に喜んで召し上がっていました。

紅白なます：平安・平和を願います。

栗きんとん：黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな
1年を願います。

伊達巻き：巻物に似ている事から、知識が増えるよ
うにと願います。

黒豆：邪気払い。 昆布巻き：「こぶ」は喜ぶ。



「生姜パワー！」

寒いと香辛料の効いたお料理を食べると体がポカポカ温まりますね。

生姜にはショウガオールや、ジンゲロン、ジンゲロールなど辛味成分が含まれています。これらの効能は抗菌、消化促進、神経刺激、鎮痛、抗酸化など...

普段、目を閉じている事の多い利用者様が香辛料の効いたカレーなどのお食事の際にパッと目を開かれます。香辛料の臭いに刺激されるのですね！

前回の食事会で美味しいと評判の良かった、レバーの生姜煮を簡単にした作り方をご紹介します。

レバーの生姜煮（4人分）☆

鶏レバー 400g 生姜 20g

【調味料】

水 100cc みりん 大2

酒 大2 醤油 大3

砂糖 大1

- 1.レバーをよく洗い、水気をきり一口大のそぎ切りにする。
- 2.鍋に①を入れ、かぶるくらいの水をはり火にかけて煮立ったらザルにあけ、よく洗い臭みをとる。
- 3.調味料を鍋で煮立たせて、②の千切りにした生姜を入れ、アクを取りながら煮る。お好みの濃さまで煮詰めて、できあがり。

1月15日は小正月！

1年中病気をしない事を願い、小豆粥をご提供致します。

1月26日は群馬県の郷土料理「おっきりこみ」をご提供致します。

おっきりこみとは、小麦粉に塩を加えず作った幅広の生麺を旬の野菜などと一緒に煮込んだ料理です。群馬県は、年間を通して晴れの日が多い気候と水はけのよい土壤に恵まれているため、古くから小麦栽培が盛んで、「粉もの食」が発展してきました。

