



# 青い宙から

平成29年3月号 (第29号)

デイサービス青い宙便り  
平成29年3月1日発行  
発行者 (株)ベイシス デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



昼夜の寒暖の差はありますが、お昼の窓から差し込むポカポカな陽気が、春の訪れを感じさせてくれます。青い宙でも、屋外歩行訓練やお出掛け、お散歩が増えていく季節となりました❀



ひな人形作り

そんな暖かい日には、青い宙へ是非見学にお越し下さい。ご利用を検討中の方や、ご利用者様のご家族様も大歓迎です。スタッフ一同、美味しい珈琲と笑顔でお待ちしております!!

## 青宙レストラン

### 岡山名物★ ～ ふな飯 ～

鮎は、同じ淡水魚の鯉と比べると脂質は1/4しかなく、タンパク質は鯉を上回ります。このことから鮎は低脂肪・低カロリー・高タンパク質な食材といえます。ビタミンB1は非常に豊富で、魚類の中でトップの数値だそうです。主な効能は、疲労回復、滋養強壮、免疫力向上、老化防止、貧血の予防、骨粗しょう症の予防。是非、ふな飯作りに挑戦してみてください♥



#### 材料 (4~5人分)

- ・ 鮎ミンチ(2度ぐり) 200~300g
- ・ 里芋 中 3個
- ・ ごぼう 1/4本
- ・ 人参 60g
- ・ 油揚げ 1/4枚
- ・ こんにゃく 1/4枚
- ・ ごま油 大さじ3杯
- ・ 醤油 60~80cc
- ・ だしの素 少々
- ・ 青ネギ お好みで

#### 作り方

- ① 里芋は小口大に切り、油揚げ・人参・こんにゃくは短冊切り、ごぼうは笹搔きごぼうにして水にさらしておく。
- ② フライパンごま油を入れ、鮎ミンチがパラパラになるまで炒める。(20分~25分程度)
- ③ ②に①を加えてざっと炒め、出汁1ℓ、だしの素を入れひと煮立ちさせ灰汁を取ってから醤油を入れ味を調える。
- ④ 具が柔らかくなったら、熱いご飯に汁ごとかけ、飾りに青ネギを散らして出来上がり。