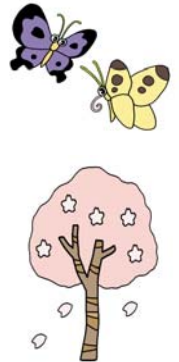


## ☆今年もきれいに咲きました☆

4月6日(火)の夕食に**お花見献立**を提供しました。毎年この頃には、病院の周りの桜がきれいに咲き、栄養管理室では、桜の季節にぴったりの食事の提供に努めております。



ボリューム満点のお肉の散らし寿司、桜の花びらを浮かせた桜ゼリーを提供しました。



わかさ病棟には、桜をイメージして、杏仁豆腐の上に桜の形のゼリーを浮かべました。



※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## レツクッキング！！

### アスパラとささみのごま和え

〈材料 4人分〉

グリーンアスパラガス 250g 鶏ささ身 3本

白ごま 大さじ4

(A) 酒 大さじ2 塩 少々(鶏肉の下味用)

(B) しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1 水 大さじ1

- ①グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、熱湯でゆでて斜め切りにする。
- ②鶏ささ身は耐熱皿に入れ、(A)をふってラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱する。冷めてから細く裂く。
- ③白ごまは炒って、半分はすり鉢でよくする。(B)を加えてよく混ぜ、グリーンアスパラガスとささ身をあえる。
- ④残りのごまを加えて、さっとあえる。

## 今が旬です☆



今月は  
アスパラガス！

春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。アスパラガスは栽培方法が多様で、通年店頭に並んでいるため、旬を意識しにくい食材です。しかし、最もおいしい時期は、やはり露地栽培で春から初夏にかけての旬に取れた物ですね。

### 〈保存方法〉

葉物などと同様、冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包みましょう。できるだけ立てた状態で保存します。

### 〈栄養価について〉

●それほど多くはありませんが、ビタミン類やカリウムなどを含んでいます。また、アスパラガスは、**茹でても栄養成分がほとんど流失しない**という特徴があります。

お子さまが料理する場合は、包丁や火を使いますので、必ず大人の人と一緒に調理をしましょう！！



BFH (ベビーフレンドリーホスピタル)

当院は赤ちゃんにやさしい病院を目指しています。