



♪ 節分献立を提供しました♪

2月3日(水)は節分です。当院では、太巻きに稲荷寿司をつけ、「助六」として提供しました。一つ一つ手作りで丁寧に包みました。皆様いかがでしたでしょうか？



＜節分とは??＞
季節を分けることを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。中でも、新年の始まりに相当する「立春」の前日に当たる節分がもっとも重要視されたため、現在の形として残ったといわれています



- ◇ 節分豆
- ◇ 煮付け
- ◇ おかか和え
- ◇ あさり汁
- ◇ 太巻き
- ◇ いなり寿司
- お品書き

※ 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。

レッククッキング！！

菜の花の Pasta

＜材料＞

パスタ 200g 菜の花 1束 ベーコン 4~5枚
にんにく 大きめ1かけ オリーブオイル 適量(多め)
塩 適量 醤油 大さじ2 鶏がらスープの素 小さじ1
鷹のつめ(お好みで)

① パスタは塩を加えたお湯で茹で始める。菜の花は2~3cm幅に、ベーコンは2cm幅に、にんにくは千切にする。鷹のつめは小口切りにする。

② フライパンにオリーブオイルを熱しにんにく、鷹のつめ(お好みで)を炒める。にんにくの香りが立ってきたらベーコン、菜の花の茎、菜の花のはなの順に加え炒める。菜の花のはなの部分を入れてすぐにパスタの茹で汁をお玉1杯分加え鶏がらスープ、醤油を加える。

③ 茹で上がったパスタを手早くフライパンに加えて混ぜ絡めて出来上がり♪

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！！



今が旬です☆



今月は
菜の花！！

＜扱い方と用途＞

軽く塩を加えた熱湯で下茹でし、冷水にとります。お浸しや和え物によく使われていますが、洋食でもパスタなどに加えるとおいしく頂けます。

＜栄養価と効能＞

●β-カロテンが豊富

●抗発ガン作用や免疫賦活作用が知られてますが、その他に体内でビタミンAに変換されると視力維持、粘膜や皮膚の健康を維持する働きがあります。

●ミネラルも豊富

カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などを豊富に含んでいます。



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。