

乳和食で塩分控えめ

無理なくバランスごはん 屋上庭園の野菜も



在宅訪問管理栄養士の安田淑子さんが、毎回様々なテーマで毎日の料理を楽にするヒントとメニューを伝授する「無理なくできるバランスごはん」が2月18日にありました。今回は乳和食を取り上げました。

(記事・写真=伊藤ゆり子さん)

「乳和食」とは、塩分が多くなりがちな和食の中に乳製品を入れることで、塩分を控えてもおいしく頂ける上に、不足しがちなカルシウムを補うことができる献立のことです。

この日は7名が参加。メニューは春野菜のすき焼き(乳和食)に

雑穀米のごはん・人参とこんにゃくの胡麻味噌キンピラ、デザートはクリームあんみつの4品。

春野菜のすき焼きは、椎茸やえんどう豆など、春野菜がたっぷり。加えて、前日、屋上庭園サポーター養成講座の受講生たちが屋上庭園で収穫したみず菜・ケール・小松菜・レタスもお好みでたくさん頂きました。

安田さんがこれまでに取り上げたのは「沖縄料理でバランスごはん」や「カット野菜と缶詰でバランスごはん」など。レポートリ-豊富で、受講生たちは毎回楽しみにしていると話していました。

■無理なくできる

バランスごはん

【日時】毎月第3火曜日

午前10時～午後12時半

【定員】6名(広報・館だよりで募集)

【講師】安田淑子さん

【詳細】電話または直接同館へ

☎ 03(3353)2333