



# 栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課  
令和4年 9月号

## 9月のお楽しみ献立



〈お楽しみ献立〉6日(火) 昼食「きのこのちらし寿司、鶏肉の塩糀焼き、煮合わせ、デザート」常食他

〈お彼岸のおはぎ〉22日(木) 常食選択メニュー (B食のみ)

〈産地消費献立〉27日(火) 「炊き込みご飯、信州米豚の味噌漬、糸寒天入り信州産サラダ、巨峰」常食他



28日(水) 「信州産鶏肉と長芋の和風グラタン、茹で野菜サラダオリジナルドレッシング、漬物、ぶどうゼリー」軟菜食他



## 9月1日は防災の日です



近年、地震や豪雨といった自然災害が頻発し、改めて災害の恐ろしさを身近に感じることも多いと思います。当院では、災害に備えて非常食を備蓄しています。



倉庫に沢山の非常食を備蓄しています



お粥や野菜ジュースも備蓄しています



非常食のアレンジレシピを紹介します

### ☆五目ご飯でチャーハン

#### 材料(1人分)

五目ご飯アルファ米(非常食)	1袋
お湯	120ml
卵	1/2個
油	6ml
塩・胡椒	少々
醤油	3ml
わけぎ	6g
ごま油	2ml

#### 作り方

- ① アルファ米にお湯を入れよく混ぜた後、密閉して20分ほど蒸らす。
- ② わけぎは小口切り、卵はほぐしておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、卵を入れる。卵が半熟のうちに①を加えて炒める。
- ④ 卵とご飯が混ざったら塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ フライパンのふちから醤油を回し入れて手早く混ぜ、わけぎの半量とごま油を加えて軽く炒める。
- ⑥ 器に盛って残りのわけぎを飾る。



すし酢を混ぜてちらし寿司にするアレンジもあります