



## 【B棟食堂 カレー作り 20210425】

さあ、やってきました月いちカレーの日。今回は、いつもの普通の、何の変哲もないカレーとは違います。なんと、管理栄養士手作りの『免疫力UPUPのハンバーグカレー』なのです！！おいしさUPに、免疫力UP、そしてにぎやかさもUP。笑うことも、おしゃべりすることも免疫力UPにはいいのよお。た・だ・し、声のボリュームは控えめに。



下ごしらえは、丁寧に



プロセッサーも、大活躍



肉と野菜と免疫力をこねて



ドーンと焼いたり 17個



すごい！！  
お皿半分ハンバーグ。  
大きすぎて、カレーライスが見えないよ。



「ハンバーグお替り！！」  
超でかハンバーグも、一瞬でお腹の中に消えていった…。  
美味しかったよね。



カレーを食べるその額には、  
いつにもまして汗がほとばしる。免疫力がUPUP！お腹もアップアップ！！



「おミカンをどうぞ。」  
新人の職員さんに温かな心遣い。でもそれ、管理栄養士さんのミカンじゃないの？

## 「栄養部から\*ごきげんよう ㉔ 完結直前スペシャル」

いきなりですが、前回の【訂正】と【お詫び】でございます。

一応今回は完結の予定だったのですが、「ちょっと～美人管理栄養士さん。『食材の五つの輪』とゆうけれど、五つの輪が入ったメニューってどんなものがあるのよ？」というご質問が寄せられましたので……。今回は特別編ということで書かせてもらいましょうかね～。



【特別編】作ってみた！食材の「五輪メニュー」はこれだ！

それは『カレー』と『ハンバーグ』です。B棟ニュースをご覧のとおり、B棟の皆さんに協力してもらい、五つの輪の食材を使った『免疫力UpUpカレー』と『免疫力UpUpハンバーグ』を作ってもらいました。

免疫力 UpUp カレー ⇒ B棟仲間と職員が作ったよ。

〈作り方〉 普段の家のカレーに五つの輪の食材を追加して作るだけ。B棟食堂カレーはコケ類(舞

茸・椎茸・エリンギ）・大豆(茹大豆)・色の濃い野菜(人参・ブロッコリー・ピーマン)そして、今が旬のタケノコに新玉ねぎ、おまけにニンニクと生姜。そしてせんキャベツとズッキーニとパプリカのサラダ。(今回B棟は…肉類はジャンボハンバーグが付くので、カレーは野菜だけにし、食後に乳製品の乳酸菌飲料を飲み、パーフェクトに五輪にまとめました。ご家庭で作られる際は好みの肉や魚介類を入れ、隠し味に牛乳やヨーグルトを入れたり、とろけるチーズをトッピングすればパーフェクトです。)

免疫力 UpUp ハンバーグ ⇒ 新人職員とサビ管、そして管理栄養士がワイワイ作ったよ。

〈作り方〉家の冷蔵庫の中にある食材と合挽肉で作ります。今回、カレーとよく似た食材で、舞茸・椎茸・エリンギ・人参・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎをひき肉の量の約半分量準備し全てみじん切りにし合挽肉と混ぜ合わせます。そして！そしてここがポイント！つなぎとして、卵・すりおろした高野豆腐を入れるの。また、味つけは塩・コショウの代わりにお味噌だけを入れます。あとは乳製品ね…ハンバーグの上にチーズをのせてもいいし中に入れても美味しいわよ。またはデザートにヨーグルトを食べればパーフェクトですわ。

【免疫力 UpUp ハンバーグ】の材料はこちら👉

4～5個分の分量

- ・合挽肉 350～400g
- ・冷蔵庫にある野菜とコケ 70g～100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・卵 1個
- ・すりおろした高野豆腐 大さじ1杯  
または、豆腐 1/4丁(約70g)
- ・味噌 大さじ1杯半(26g～30g)
- ・お好みでチーズ…適量

混ぜて焼くだけ



こねこね・・・かかります

カレーやハンバーグに何を入れても美味しいわ。「カレーは薬膳料理」ともゆうし「ハンバーグは老若男女に人気のメニュー」体にも心にも2倍も3倍も美味しい話しじゃー。



【特別編】なのに、今回もまた！長くなっちゃいました……。実はまだまだ書き足りないのですが、毎回毎回「ごきげんよう」ばかりスペースをとっているの、わたくしなりに恐縮はしているんざますよ。なのでこれにて遠慮させていただきますけど……。最後にひとこと「ゴールデンウィーク中にぜひ！ぜひ！一度作ってみてね。」

次回こそいよいよ完結になるかな～。

## 「それでは皆様、ごきげんよう!!」

\*\*\*\*\*

【満開！八重桜ウォーキング 20210419】

ジョブスタジオノーム

今年のソメイヨシノの開花は早かったのですが、八重桜の開花も同様に例年より早く、今年の

ノーム恒例の八重桜ウォーキングは、素晴らしい好天と満開のサクラに恵まれての実施となりました。片道8km！往復16km！もうみなさん慣れっこで、例年よりも歩くペースが早い！道中咲いている八重桜がとても綺麗で、見応えがありました。

みなさんお楽しみのランチは、かほく市の『PAPPY』さん（以前、年末の振り返り会をさせてもらったお店）のお弁当です。唐揚げ弁当、おにぎり弁当などなど4種類のお弁当から、皆さん好きなのを事前に選んで食券を購入済み。PAPPYさんには無理を言って特別に山頂公園まで配達いただきました。みなさん、歩いた疲れが吹っ飛ぶおいしさで、午後からも元気に歩いていました。最後は鳳凰殿の下での記念写真。鳳凰殿も綺麗でした。

			
さぁ出発エイエイオー！	タンポポの綿毛をふう	ここ八重桜咲いとるわ	険しい山道を進む！
			
マイちゃんも参加♪	山頂公園に到着～♪	PAPPY さんのお弁当	何個でも食べれちゃう
			
ザクロジュースどうぞ	取り替えっこしよう	これはうまそうだな	ここも八重桜は満開だ
			
頭上注意！って高っけ	山菜もたくさんゲット	龍が峯城でお茶休憩	ここは山森！ザ・満開
			
お花が似合うでしょ～♡	鳳凰殿もザ・満開	ゴールは、もう少しだ！	ノーム到着！お疲れ～