



ケアテル地産地消

ケアテルでは地元で生産した野菜を使用し、安心・安全な食事提供を行っています。

いんげん



いんげんは安価で低脂肪、高たんぱく質の野菜です。16世紀にヨーロッパを経由して中国、日本に伝わりました。日本では北海道での生産量が90%です。

生産者の声



佐藤 恵

いんげんは今が旬の野菜です。素材の味を活かして天ぷらや生姜醤油で和えて食べることがオススメです！



簡単なレシピのご案内です。
 〈いんげんの胡麻和え〉
 材料：いんげん50g、いりごま大1、
 醤油小1、砂糖小1、みりん小1

いんげんの栄養

- ・ビタミンB1、B：疲労回復効果があります。
- ・食物繊維：便秘解消効果があります。
- ・カリウム：高血圧予防、むくみの解消
- ・カロテン：抗酸化作用（体の老化を防ぐ）
皮膚や粘膜の維持・免疫力アップ
- ・アスパラギン酸：疲労回復や美肌効果があります。

いんげんの おいしい茹で方

- ① 緑色の濃いものを選びましょう。
- ② 水に対して2%ほどの塩（1Lに対して大さじ1）を加え、沸騰させてから2～3分ほど煮る。
- ③ 茹で上がったらすぐに冷やしましょう。

色鮮やかに仕上げるポイントです。

2%の塩加減は野菜その物の旨みを引き出し、色鮮やかに仕上げます。

医療法人ケアテル
 介護老人保健施設ケアテル猪苗代

ご家族様へ面会時のお願い

《下記の食品の差し入れはご遠慮下さい》

- 加熱していないもの
 ～生果物・お刺身・お寿司～



- 手作りの食べ物（漬物・煮物・おにぎりなど）
- 賞味期限の記載がないもの
- 開封してあるもの

市販品で賞味期限の記載があるもののみ差し入れ可能です。

ご不明な点は管理栄養士（夏井・阿部）まで

野菜占い

7/23～8/22生まれ
 のあなたは・・・



ケアテルでは
 この人！！



夏に真っ赤な実を实らせるトマト。そんなあなたは、表現力豊かで、度胸も満点。人に注目されてこそ、実力が発揮できる人です。創造力が豊かなので、同じことを繰り返すような作業を嫌います。人に頼まれるとイヤと言えないところもありますが、自分に自信をもって行動できるので、華があり、目立つ存在です。

トマトと相性が良い野菜は・・・



人参
 11/23～12/21生まれ
 のいて座

まめ

3/21～4/20生まれ
 のおひつじ座

