



2月3日 節分



鬼は外！ 福はうち！節分の日には声高らかに掛け声をかけ鬼に豆を投げる。こんな風景が浮かびます。豆を投げつけられている「鬼」、赤・青・緑。角をはやし、虎柄のパンツをはいて…。うん？虎柄？何で鬼って虎柄なの？？

その訳は「鬼門・きもん」にあります。この「鬼門」は文字通り鬼が出入りする方角の事で「北東」を指しています。「北東」とは十二支にあてはめると「丑・寅」にあたります。そのため古来「鬼」は「牛(丑)」の角を持ち、「虎(寅)」のパンツをはいているそうですよ。

おもしろいですよね。



2月前半のメニュー

8日 ほうとう風・きのこサラダ・マンゴー

アロエヨーグルト



9日 天丼・柚子香和え・マンゴー・大根の味噌汁

12日 三食丼・のっぺい風煮・マンゴー・えのきの味噌汁

常菜の方のメニューです

裏面もご覧ください



多様な遺伝子型がある「ノロ」。今年は検出例の無い新型遺伝子が検出されており注意が必要です。そもそもなぜ「新型」にビクビクしなければなら
ないかという点、新型に対して免疫力が無いからです。これは「インフルエン
ザ」と同じですね。ではインフルエンザのように「予防接種」をすればいいの
では、^{しかし}残念ながら生きたウィルスを増やす仕組みが確立されていないた
め研究が困難でワクチンが作れません。もちろん服薬もありません。
結局はノロウィルスをつけない！持ち込まない！広げない！その為には
手洗いが基本です。帰宅後、トイレ後、調理・食事前必ず手を洗いましょう。

来た！新型ノロウィルス流行の兆し

ビクビクします！

平成28年2月1日
城山病院 栄養科

NO.159

簡単レシピ!

豚こまチャプチェ(2人前)



材料

豚こま切れ肉…150g にんじん…1/3本 しいたけ…3枚 万能ネギ…5本 春雨…40g

にんにくのみじん切り…1/2片分 白いりごま…適量

合わせ調味料 (赤唐辛子小口切り 1/2本分 オイスターソース…大さじ1 醤油…小さじ1 水分 130~140ml)

塩・コショウ・ごま油

作り方

① にんじんは細切り、しいたけは軸を除いて薄切りにし、万能ネギは5cm長さに切る。

春雨はキッチンバサミで長さを半分に切る。豚肉は塩・こしょうを各少々ふる。

② フライパンに、ごま油大さじ1/2、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を加えいためる。

肉の色が変わったら、にんじん・しいたけを加えサット炒める。

③ ②が全体に油がまわったら、フライパンの周囲に寄せ中央ではるさめを広げ、合わせ調味料を春雨にかけフタをして

中火で2~3分蒸し焼きにする。春雨をひっくり返してまた2~3分蒸し焼きにする。

④ 万能ネギを加えてさっと混ぜ、器に盛付けてごまをふる。