



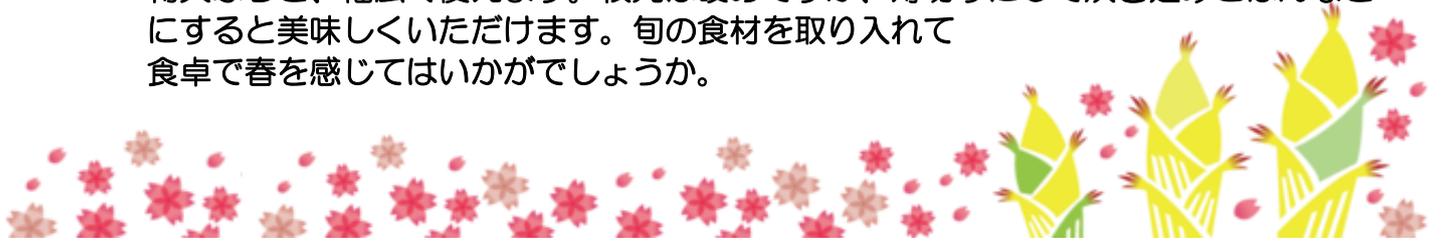
ム・グランレポート



Vol.81 令和 6年 4月 1日発行



春になり、筍が美味しくいただける季節となりました。
 竹かんむりに旬と書く「筍（たけのこ）」は、4~5月の旬の時期に食べるのが最もおいしいといわれる春の風物詩です。収穫後のたけのこは鮮度が命。手に入れたらすぐに茹でてアク抜きし、独特の歯ごたえや香りを堪能しましょう。不溶性食物繊維のセルロースが豊富な筍は、便量の増加や消化管通過時間の短縮を促し、便秘や大腸がんの予防にも効果的です。またカリウムが多く、塩分の排出を促し、高血圧予防に期待できます。やわらかい穂先は煮物や和え物に、中心は歯ごたえがあるので煮物や炒め物天ぷらと、幅広く使えます。根元は硬めですが、薄切りにして炊き込みごはんなどにすると美味しくいただけます。旬の食材を取り入れて食卓で春を感じてはいかがでしょうか。



ご利用者の日常の様子やレクリエーションはSNSに投稿しております。

*右のQRコードを読み込んでご覧いただけます。

ブログ



インスタグラム



お雛様作り



HAPPY WHITE DAY!

ホワイトチョコプリンを作りました!



ル・グランハート沼津



ひなまつり 



♡クリームシチュー♡



☆ラスク☆



✿花見団子✿



4月の行事

の行事

お花見

ペーパークラフト



3月の行事食

の行事食

メニュー

- 散らし寿司
- いこみ高野とふき煮
- フルーツ
- 清汁



WEBページから面会の予約をできるようになりました。

*右のQRコードを読み込んでご予約いただけます。

