

端山だより 92号



社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36
<https://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10



春の食材

管理栄養士 佐々木 理恵



春に旬を迎える食材には、鯛・鯖・あさり・春キャベツ・アスパラガスなどがあります。鯛は春と秋に旬を迎え、春は桜鯛と呼ばれ、良質のたんぱく質やビタミンDを含みます。春キャベツはビタミンCも含まれ、みずみずしくやわらかいので生食で食べると美味しいです。

春のレシピ

★桜鯛の簡単アクアパッツァ（4人分）



桜鯛 4切れ
あさり 150g
プチトマト 8ヶ
アスパラ 1/2束
オリーブ油 大3
水 300 酒 大3

にんにくチューブ 適量

作り方：あさは塩水につけて塩抜きしておく。鯛は塩をふって10分置く。フライパンにオリーブ油を引き鯛の皮目から両面焼く。あさり、アスパラ、プチトマト、残りのオリーブ油、調味料を入れ煮て、塩こしょうで味を調えてでき上がり！

★春キャベツと桜えびのサラダ（4人分）



春キャベツ 2枚、
桜えび 大2
お好みのドレッシング

作り方：春キャベツの芯はスライスし、葉は手でちぎる。桜えびを散らしドレッシングをかけでき上がり！



【寄付】

秋井稔様 / 一般財団法人 タキイ財団様 / 上田 恵様 / 江崎 真由美様 / 京都水産協会会長 勝村 一夫様 / 京都青果協会会長 内田 隆様 / (株)朱常分店 代表取締役社長 西廻 直行様 / 齋藤明子様 / 特定医療法人 桃仁会病院様 / ハイアールジャパンセルズ(株) 代表取締役社長 杜 鏡国様 / 長谷川 勇造様 /

【ボランティア】

傾聴ボランティア (代表) 杉本 美弥子様

【期間】2025年10月1日～2026年3月31日

皆様、有難うございました。

『端山だより 92号』発行日 令和8年5月吉日

発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36

発行者 山内 悠輔 ヴィラ端山編集委員