

### はじめに

皆様こんにちは。熱い決戦を繰り広げたワールドカップが終わり、冷める間もなく台風、それから梅雨が明け夏本番へ入りましたね。皆様、夏のご予定はお決まりでしょうか。初夏は、慣れない暑さに体がついていかず体調を崩しやすい季節です。夏を乗り越えられ体力を今のうちにしっかりとつけておきましょう。

### \* 家族会総会ご参加ありがとうございました \*



- ★メニュー★
- ちらし寿司
  - とろろそば
  - 胡麻和え
  - すまし汁
  - メロン



利用者の皆様と食事を囲んでくださるこの日は年に一度の特別な日です。おかげさまで毎年参加人数が増しております♪ 皆様の「おいしかった」の一言がとても励みになります。次回の家族会は12月になります。ぜひ、みなさんの参加お待ちしております



一週間にわたってそうめん流しを行いました。久しぶりのそうめんにみなさん大喜



昔は2把ぐらいペロリ食べよったよ



卓上ですが、雰囲気ははますね～簡易なのでぜひ家でもいかが？

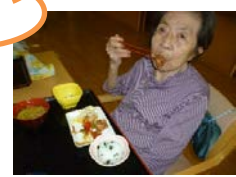


七夕当日☆家族の方が見えて一緒に食事ができました。この日願いが叶ったのでは？家族と食卓を囲む姿。お口から食べることをやめてた時期があったとは思えない姿です

夏にはやっぱりそうめんね

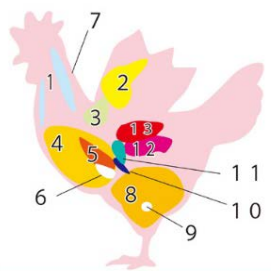


今年もおり姫様と彦星様は再開できたのでしょうか・・・



### 鶏肉の部位のご紹介

1. せせり  
首周りの肉の極薄。弾力のある食感がコクのある味。  
＜炒め物・串焼き＞
2. 手羽先  
翼の先端から肘にかけての部分。コラーゲンが豊富に含まれます。  
＜焼き物・揚げ物・煮込み＞
3. 手羽元  
肘から肩の付け根の部分。ほどよく脂肪がつき、味にコクがある。  
＜焼き物・煮込み・揚げ物・揚げ物＞
4. ムネ肉  
柔らかく、味も淡泊であっさりしています。脂肪の少ない部位。  
＜蒸し鶏・サラダ・カツ＞
5. ささみ  
ムネの内側にある肉。最も脂肪が少なくあっさりしている。  
＜サラダ・フライ＞



13. 砂肝  
胃袋の一つ。コリコリとした食感が特徴。クセのない味。  
＜焼き物・炒め物＞
12. 肝  
肝臓・レバーの事。ビタミンA・数分が豊富に含まれる。  
＜煮物・串焼き＞
11. ハート(心臓)  
心臓のこと。筋繊維が多く、適度な弾力と食感が特徴。  
＜煮物・焼き物＞
10. ハラミ  
下腹にある、外腹斜筋のこと。1羽からほんの少ししかとれない。  
＜焼き物・炒め物＞
9. ひざ軟骨  
ひざ関節の軟骨。丸軟骨とも言われる。コリコリした食感が特徴。  
＜唐揚げ・塩焼き＞
8. モモ肉  
太ももとくらはぎにあたる肉。脂肪が入りやすく、味にコクがある。  
＜唐揚げ・揚げ焼き・煮込み＞
7. 皮  
売られているのは首の皮が一部分。脂を除けばカロリーダウンに。  
＜串焼き・焼き物＞

今回の豆ちきは「鶏肉」!! 知っているようで知らないあれこれ。どうでしょうか?? みなさんどこまでご存知かな。鶏肉は、どんな料理にも使えて便利な食材です♪

ホームページも更新中です「みかんの丘」で検索して下さい。

