

西綾瀬だより

平成九年
五月号



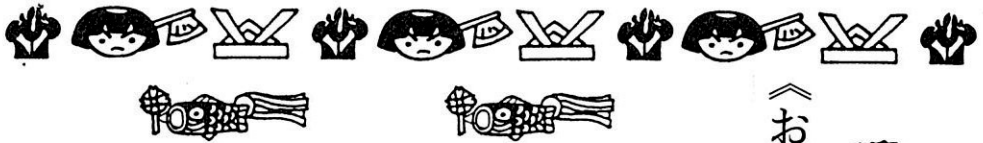
あいさつ

若葉が目にしみる
さわやかな季節となり、花々も咲きそろい
散歩に出かけるには、
ちょうどよい時期です。



四月から、まいりました並木茂です。
樹木が、葉の緑や花が、美しくよい季節
になりました。みなさんと共に、毎日楽
しく、仲良く過ごしたいと思っております。
くれぐれも、お体に気を付けて元氣
で、ご利用ください。どうか、よろしく
お願いいたします。

新センター長 並木 茂



《お年寄りの食事について》

肉料理を軟らかく仕上げるコツ

(1) 肉を切るときには、繊維を横切るように切る。肉たたきでたたくか、肉挽器にかけて、肉の繊維を破碎する。

(2) 急速に熱を加えると、肉が強く縮んで硬くなる。温度が低くても長時間加熱されると、急速に熱を加えた時と同様肉が縮むとともに水分が損失され肉が硬くなる。

(3) 硬い肉は、加熱前に酒、酢、レモン汁、サラダ油などを振りかけると、やわらかく仕上がる。弱火にかけ、やわらかくなってから、味を付けるようにする。

