

じゃがいも饅頭～菊花あんかけ～



菊花あんかけ(調味料)

材料

(4人前)

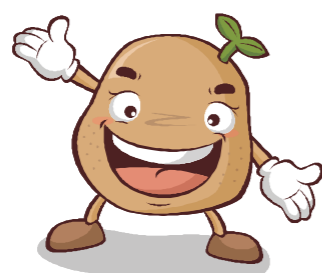
材料	分量	目安量
じゃがいも	600g	小 4個
鶏ひき肉	60g	大さじ4
椎茸	5g	1枚
たまねぎ	40g	1/6個
食用菊	適量	
片栗粉	少々	小さじ1
生クリーム	30cc	大さじ2

1人分の栄養成分

エネルギー 223kcal

塩分 2.0g

担当教員 大石 勝洋



担当の先生より!

- ・じゃがいもは男爵がおすすめ!
- ・じゃがいもは水からポイルし、そして熱いうち裏ごすのがポイントです。(つぶしにくく、舌触りが悪くなります)
- ・この季節ちょっと贅沢に、かのにあんかけにしてみては!!おいしいよ!

揚げる前の状態で冷凍しておく、いつでも作れます。これからの時期、ちょっとしたおもてなしにぜひこの一品を!

材料	分量	目安量
出汁	400cc	2カップ
薄口醤油	50cc	大さじ3強
味醂	50cc	大さじ3強
水溶き片栗粉	適量	

【作り方】

☆下処理

- ① じゃがいもに竹串が通るくらいまで、ポイルする。
- ② 椎茸、玉葱をみじん切りにする。
- ③ 食用菊は沸騰したお湯に、お酢を小さじ1をいれて花びらをサッとポイルし、冷水に落としておく。

☆饅頭を作る

- ① ポイルしたじゃがいもの皮をむき、裏ごしをする。
- ② 鶏ひき肉と椎茸、玉葱をフライパンで炒め、冷ます。(塩、濃口醤油、砂糖で軽く下味をつけておく)
- ③ ボールに先程のじゃがいも、片栗粉、生クリーム、塩ひとつまみをいれ混ぜ合わせる。
- ④ じゃがいもを握りこぶし半分くらいを手に取り、冷ました鶏ひき肉などを包み込むようにして丸める。
- ⑤ 形を整えた饅頭に片栗粉を軽くまぶし、160～170℃くらいの油でゆっくり揚げる。

☆菊花あんかけ

- ① 出汁、濃口、味醂を合わせ火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。とろみが付いたら、冷水に落とした菊の花びらを絞り、あんかけにいれて混ぜる。

☆盛り付け

- ① 揚げたてのじゃがいも饅頭にアツアツの菊花あんかけをかけ、ねぎなどをあしらひ完成!!!

たから健康レター

頼りすぎていませんか?

サプリメントの正しい活用法

サプリメント
サービス券付き



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治療の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



フランスへ留学! 本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニエ

東海調理製菓専門学校フランス校



発行元: 株式会社トラストファーマシー
住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL: 03-5958-3137
FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

特集

頼りすぎていませんか？

サプリメントの正しい活用法

■ サプリメントとは？

サプリメントは英語で「dietary supplements／ダイエタリー・サプリメント」に由来し、日本では「栄養補助食品」、「栄養機能食品」、「健康食品」など、さまざまな呼び方で出回っています。

サプリメントの先進国アメリカでは、サプリメントは食品と医薬品の中間に位置づけられており、食事＋サプリメントという考え方が定着しています。海外のサプリメントでは効果効果をうたっているものもある反面、日本は薬事法などで規制が強かったところを最近の健康志向の高まりからどんどん拡大され、表示制度への規制緩和がされました。それが厚生労働省が始めた**保健機能食品制度**です。この制度では、基準を満たしていれば商品として販売できるものとしてサプリメントは位置づけられることから、さまざまなサプリメントが販売されるようになりました。

■ サプリメントと上手に付き合おう

近年健康への関心が高まる中、健康の維持・増進、また改善のためにサプリメントを利用する人が増えてきました。しかし、それぞれのサプリメントの機能成分や作用について詳しく知らないまま、日常的に摂取している人が多いのも現状です。



自分に本当に適したサプリメントを選ぶためには、まず**自分の体の状態を確認し、日頃の食生活やライフスタイルの振り返りの中で必要なサプリメントを知ることが大切**です。

販売しておりますサプリメントは全て**調剤薬局**でしか販売していない商品です。この機会にぜひお試しください！！

初回お試しキャンペーン

平成23年2月1日より、**グルコサミン、ブルーベリーのサプリメント**販売を開始いたします。

初回サービス券

100

平成23年2月1日～

対象商品：グルコサミン
ブルーベリー
CoQ10

円引き

平成23年3月31日まで

調剤薬局 **限定**

オススメサプリメント

グルコサミン

<新発売>



通常価格 ~~¥2,390~~ (税込)

サービス価格 **¥2,290** (税込)

**ハツラツと階段を
昇り降りしたい方**

グルコサミンは軟骨のもとになる成分で、加齢に伴い不足しがちな成分です。

ブルーベリー

<新発売>



通常価格 ~~¥2,980~~ (税込)

サービス価格 **¥2,880** (税込)

**読書好きな方、
パソコンなどに
集中される方**

アントシアニンが豊富なブルーベリーとルテインも配合されています。

CoQ10



通常価格 ~~¥3,990~~ (税込)

サービス価格 **¥3,890** (税込)

**毎日を元気で
過ごしたい方**

余計な成分を排除し、高い吸収性を実現。カプセルにもこだわっています。

当薬局では、常時3種類のサプリメントをご用意するとともに、サプリメントの正しい情報も提供しております。

「何を基準にしたら良いの?」、「自分に必要なサプリメントは何?」などでお困りのことがありましたら、**ぜひ薬局スタッフへご相談下さい。**

お気軽にお声かけ下さい

