

# 旬の食材



今回は **ブロッコリー**

ブロッコリーはキャベツの原種であるケールを品種改良して作られたものです。意外にも日本で先に浸透したのはお仲間のカリフラワーですが緑黄色野菜の人気と共にブロッコリーは広まりました。今ではブロッコリーが何倍も多く生産されています。最近では紫やオレンジ色・茎の長いものなど様々な品種があります。カロテンやビタミンA・C・Eを多く含み抗酸化作用に優れています。他の野菜に比べてたんぱく質やカリウムも多く非常に栄養価の高いお野菜◎ これからの11月～2月が美味しい時期です。つぼみ(フサフサ部分)よりも茎の方が栄養を多く含むので茎も残さずに食べると効果的です。

★ぶちメモ★

ブロッコリーが突然変異して白化したものがカリフラワーと言われてます。

《ブロッコリーのペペロンチーノ》

- ①ブロッコリーを塩ゆでにして水を切る。
- ②ニンニクをみじん切り・赤唐辛子は種を取って輪切りに。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて加熱し色が付いたら赤唐辛子とブロッコリーを加えて炒め塩コショウで味付けする。

ゆで汁には良い出汁が出ているのでスープなどに再利用すると

Good!



管理栄養士  
大谷 さやか

介護スタッフの竹垣内 将矢(たけがきうち まさや)です。  
平成28年4月に入職しました。

趣味は野球観戦で阪神が大好きです。暇さえあれば球場に足を運んでいます。最近 はまっているのは一人旅。計画を立てずにのんびり行くので「あれ？ちょっと時間を無駄にしたかな？」と思ってしまうことも多々…。でもそれが楽しくもあります。5月に20歳になりお酒も少し飲み始めました。美味しいお酒があれば教えていただければ嬉しいです。笑顔を忘れず一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します！

おっとりとした優しい性格の竹垣内さん。ご入居者様にも何かと気にかけていただいています。カトレア神戸最年少☆頑張り屋さんの1年目スタッフです。皆さまあたたかく見守って下さい！

## 職員紹介



## 職員からの 原田パン おすすめ店

(今回は1階スタッフ古川より!)

こちらのお店は私・古川が小学生のころから通っている大好きなパン屋さんです！今年でなんと創業70周年☆そして学校給食のパンを焼いて60年になるそうです。私も中学生の時に世話になりました。と〜っても美味しいのはもちろんのことパンの種類もたくさんあり 店員さんもとても優しく地域の皆様からも愛されている 何度も行きたくなるあたたかい雰囲気のパン屋さんです。私もよく行ってます。店内での飲食スペースもあるので是非一度行ってみてください！！

住所：長田区六番町7-2  
TEL：078-577-2255  
営業時間：7時半～20時  
★年中無休

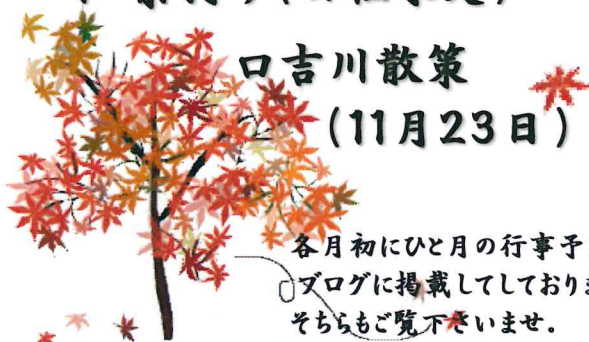


## 今後の行事予定

紅葉狩り(日程未定)

口吉川散策

(11月23日)



各月初めにひと月の行事予定をブログに掲載してしております。そちらもご覧下さいませ。

今号は笠松・多田隈・古川が担当させていただきました。新年号はグループ合同発行となりますのでカトレア神戸単独の施設だよりは来年3月までお休みです。いかがでしたでしょうか？ご意見・ご感想等是非担当者までお伝えいただけましたら幸いです。これから寒さが厳しくなってきますが体調を崩されませんようお元氣にお過ごし下さいませ。