



## 夏といえは枝豆の季節

7月12日 2棟で  
なごみ苑で採れた枝豆を  
塩ゆでしました！



### 枝豆の栄養って実はすごい！

枝豆は大豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、イソフラボンなど豊富に含みます。

#### <効能>

乳がん、皮膚がん、結腸がん、大腸がん、がん予防、糖尿予防、肝機能改善、コレステロールの抑制、疲労回復、便秘予防、肥満防止、利尿作用、貧血予防、美肌効果、老化防止



①なごみ苑の畑で採れた枝豆を枝からさやを切り離す

ベテラン奥様達があちこちでせつせと手早くむしり むしり



②枝豆をさっと洗って水気を切り、大きなボールに入れる  
塩でもんで産毛や汚れを落とす



早く食べたいわ～

③大きな鍋に水を入れ、お湯を沸かす

皆さん満面の笑み！



まだかな

④沸いたら塩を入れ(適量)沸騰させ、枝豆を入れ再沸騰させる  
再沸騰したら火を弱め4～5分茹でる

皆さんじーつと見つめておられますね



完成！！

⑤茹でたらザルにあげ、粗熱を取れば…はい完成！

塩はお好みで～



いただきます～す

⑥みんなで「いただきます」

みなさん黙々と食べておられます

“美”の秘訣はお豆だったんですネ～

## アレンジ方法は無限大

☆焼き枝豆～バター醤油風味～



☆枝豆ごはん



☆ガーリック枝豆



他にもたくさん！ レシピはケータイで検索してみてネ！



### 豆知識

枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したものをいいます。枝豆として食べ始めた時期は奈良あるいは平安時代からともいわれています。

## ご報告

当苑の新型コロナウイルス感染症は7月19日無事収束することができました。この度は、皆様に大変なご心配とご迷惑をおかけし、心よりお詫び致します。

今後も気を緩めることなく感染対策に取り組み、引き続き地域の皆様へ、より良い介護サービスを提供できるよう努めたいと思います。今後とも、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。