

おいしんぼ便り 2014 春号



春到来!

日差しが暖かくなり、過ごしやすい季節がやってきました！
今回は彩りも良い当院の人気メニューを紹介します。身近な食材なので、ご家族揃っていかがですか。

釜飯風丼

鶏肉の焦げ目で香ばしく減塩効果に!

材料(1人分)

| | |
|-------------|-------|
| 米 | 90g |
| 酒 | 1g |
| 減塩醤油 | 2g |
| お茶(番茶やほうじ茶) | 115cc |
| 鶏もも肉 | 60g |
| 砂糖 | 1g |
| 酒 | 1g |
| 減塩醤油 | 4g |
| 生姜汁 | 1g |
| 油 | 5g |
| ぜんまい | 10g |
| しめじ | 10g |
| ごぼう | 10g |
| 減塩醤油 | 3g |
| 塩 | 0.1g |
| みりん | 1g |
| 油 | 1g |
| 人参 | 15g |
| 油 | 1g |
| ごま油 | 1g |
| 砂糖 | 0.5g |
| 塩 | 0.1g |
| 白ごま | 0.5g |
| うずら卵 | 1個 |
| グリーンピース | 10g |
| 塩 | 0.1g |
| 栗甘露煮 | 10g |

- ①米をとぎ、水に30分以上つける。米をお茶と調味料で炊き、茶飯を作る。
- ②鶏肉にフォークでところどころ刺し、調味料と生姜汁につけておく(つけ汁は残しておく)。
- ③湯でこぼしたぜんまい、しめじ、ごぼうを調味料で炒める。
- ④人参は調味料で炒め、ごまをふり混ぜ、グリーンピースは塩茹でする。
- ⑤②を油で皮から焼き、焼き目がついたらひっくり返し②のつけ汁を加え照りを付ける。
- ⑥⑤の鶏肉を一口大に切る。
- ⑦茶飯を盛り、具材を順に盛り付ける。



I値キ[®] -606kcal
タパ[®]ク質19.3g
P237mg
K426mg
塩分1.2g

キャベツと胡瓜の酢の物

うす揚げがキャベツの甘みを引き出します。

材料(1人分)

| | |
|------|------|
| キャベツ | 40g |
| きゅうり | 15g |
| 卵 | 10g |
| 油揚げ | 5g |
| 砂糖 | 3g |
| 塩 | 0.3g |
| 酢 | 6g |

- ①キャベツは茹で、油揚げは湯通し、きゅうりは細切りし水にさらし、卵は炒ってそぼろ状にする。
- ②①を調味料で和える。



I値キ[®] -58kcal
タパ[®]ク質2.7g
P43mg
K83mg
塩分0.3g

～外食や中食(お惣菜)について～



お花見や歓送迎会など会食の機会が増える季節です！
外食や中食は塩分や蛋白質が多く、K、Pを摂りすぎ、自己管理が難しくなりがちです。
しかし、楽しみや気分転換になったり、食欲不振時には食べるきっかけとなったり良い点もあります。
そこで、メニューの選び方や食べ方を工夫して上手に利用しましょう！

定食がおすすめです!!

定食は主菜・副菜・汁物と品数が多いため調節しやすい。

<減塩の工夫>→・薄味に注文する。または調味料は別皿にもらう。
・漬物・塩蔵品・干物は控える。
・味噌汁は1口に留める、具のみにする。

<蛋白質とPの工夫>→・肉や魚のみのメニューよりも野菜も一緒に使ったものを選ぶ。
・肉や魚がいつも食べている以上だと感じたら残す。

<Kの工夫>→・小鉢が1つ以上になる場合、海藻類・芋類・生野菜は控える。
・果物は1口か1切れに。
・フルーツジュースや昆布茶は飲まない。

～和食(焼き魚定食)の工夫例～



<メニュー内容>

- ・ご飯
- ・銀鱈の照り焼き
- ・茶碗蒸し
- ・野菜の煮つけ
- ・白菜の漬物
- ・味噌汁

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 663 kcal |
| 蛋白質 | 28.1 g |
| 塩分 | 3.7 g |
| K | 1005mg |
| P | 400mg |

前

醤油なし

茶碗蒸し半分

後



魚1/3残す

漬物残す

味噌汁具のみ

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 556 kcal |
| 蛋白質 | 18.9 g |
| 塩分 | 1.5 g |
| K | 667mg |
| P | 274mg |