

# おしんぼ便り 2015春号



## Spring has come!

気温も上がってあったかい春がやってきました。今回は季節を感じる旬の素材を使ったメニューを紹介します。

### ホタルイカの酢味噌かけ ☆ホタルイカはリンが多いので2、3匹にします☆

#### 材料(1人分)

わけぎ	30g
ホタルイカ	2匹
乾燥わかめ	1g
砂糖	3g
酢	4g
味噌	4g
粉あめ	5g
練り辛子	少々

- ①わけぎは、ゆでて4cm位に切ります。
- ②ホタルイカをゆでます。
- ③乾燥わかめは、ゆでこぼします。
- ④砂糖、酢、味噌、粉あめ、練り辛子を混ぜて辛子酢味噌を作ります。
- ⑤水気を切った①、②、③を器に盛ります。
- ⑥⑤に④をかけていただきます。



I補† -94kcal たんぱく質8.3g P100mg K222mg 塩分1g

### 白エビのかき揚げ

☆沢山は食べられない白エビですがこの量なら2個はOK☆

#### 材料(1人分)

玉ねぎ	50g
白エビ	3匹
人参	10g
小麦粉	20g
卵	5g
塩	0.2g
水	20g
油	適量
天つゆ	適量

- ①玉ねぎは薄切りにし水にさらして、水気をふき取っておきます。
- ②白エビは殻をとらず洗って水気をふき取っておきます。
- ③材料と衣を混ぜ白エビが表面にくるように玉杓子に取って約180℃の油に落とし、ゆっくりと揚げます。
- ④別の器に天つゆを作り、少しつけて頂きます。



\*白エビはリンが多く主菜としては勧められません。このメニューを主菜にするのであれば、良質たんぱく質不足を考慮し副菜には卵料理を加えましょう。

I補† -197kcal たんぱく質7.5g P130mg K226mg 塩分0.7g

### 菜の花のお浸し

#### 材料(1人分)

菜の花	40g
人参	10g
うす揚げ	10g
醤油	3g
みりん	1g
塩	0.1g

- ①菜の花を茹でる。
- ②調味料で和える。

I補† -58kcal  
たんぱく質4.1g  
P65mg  
K114mg  
塩分0.5g

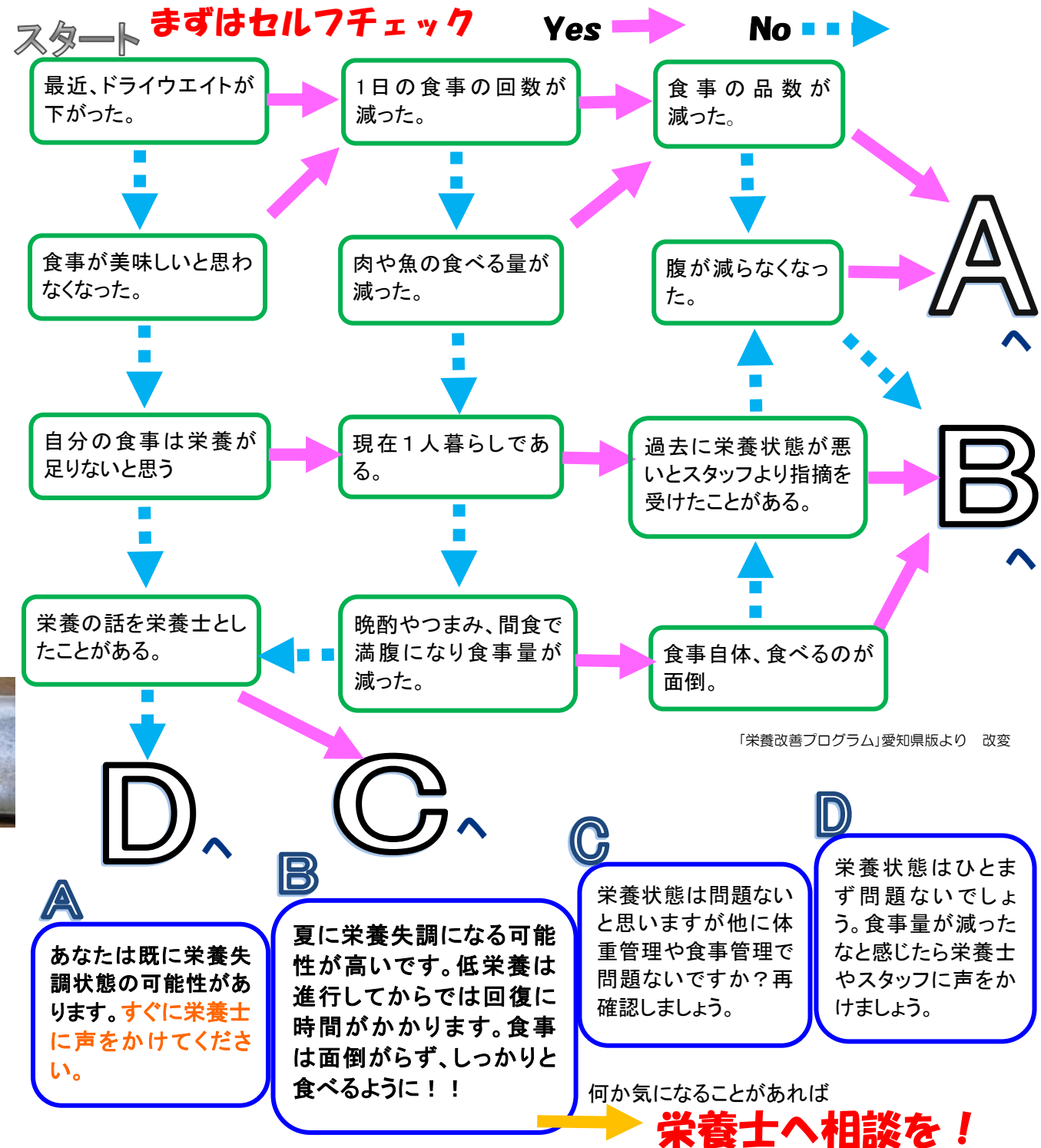
#### 調理のポイント

調味料の一部を使って人参や揚げを先に味付けしておき、残りの調味料で菜の花と和えると味が馴染みます。



## ～暑くなる前にやっておきたいこと～

当院、透析センターでの皆さんの平均年齢が65歳を超えました。普段はとても元気な皆さんですが、暑くなると食欲が落ち、8月の血液検査で「ちゃんと食べてる？」とか「栄養状態が悪くなっている」とスタッフから言われ、栄養士とも話をするケースが年々増えております。気温も上がり活動的になるこの時期から、夏に向けて出来ることを始めてみませんか？



★印刷ご希望の方はスタッフまで申し出て下さい★ 長谷川病院 栄養課