

# おしんぽ便り 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。



1人分 -606kcal  
たんぱく質19.3g  
P237mg  
K426mg  
塩分1.2g

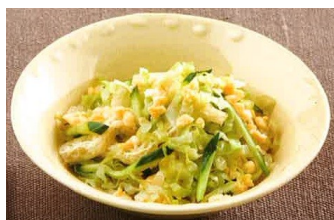
### キャベツと胡瓜の酢の物

### 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。



1人分 -58kcal  
たんぱく質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

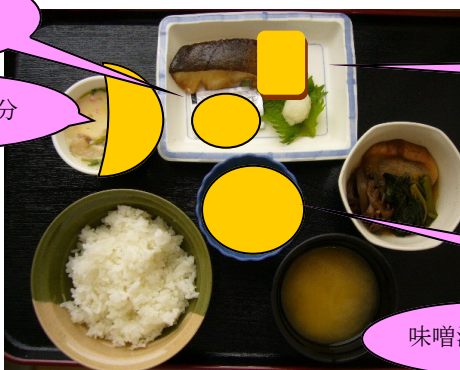
エネルギー	663 kcal
蛋白質	28.1 g
塩分	3.7 g
K	1005mg
P	400mg

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