

栄養通!! vol.21

平成 26 年 11 月発行
「栄養通!!」 21 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

多摩南 お勧め献立

当院の人気メニューをご紹介します。主菜（肉・魚・卵・大豆製品）1品、副菜（野菜料理）3品です。食塩量が合計 1.6g ですので、高血圧の方にお勧めです！比較的簡単ですので、ご家庭の献立にいかがでしょうか。

ネギと生姜が香ばしい

主菜：豚肉の香味焼き

エネルギー：150kcal たんぱく質：13.0g 食塩量：0.6g

- ＜材料＞（一人分）
- 豚肉ロース切り身 1枚 (60g)
 - 生姜 1かけ (2g)
 - 長ネギ 10g
 - みりん 小さじ1/2弱 (2g)
 - 醤油 小さじ1弱 (4g)
 - サラダ油 小さじ1/2 (2g)

下ごしらえ

- ・生姜と長ネギはみじん切りにする。
- ・みりんと醤油に、生姜と長ネギを漬けて香りに移す。
- ・香りが移ったら、調味液を取り出す。

【作り方】

エネルギー：150kcal たんぱく質：13.0g 食塩量：0.6g

できあがり！

食物繊維がたっぷり

副菜：きのこソテーポン酢

エネルギー：30kcal たんぱく質：1.6g 食塩量：0.4g

- ＜材料＞（一人分）
- ぶなしめじ 20g
 - 舞茸 20g
 - えのきだけ 15g
 - バター（又はサラダ油） 小さじ1/2 (2g位)
 - かつおだし又は水 小さじ1/2 (2g位)
 - 味ポン 小さじ1 (5g)
 - 万能ねぎ 少々 (0.5g位)

下ごしらえ

- ・ぶなしめじと舞茸は石づきをとりほぐす。
- ・えのきだけは石づきをとり3cm程度に切る。
- ・万能ねぎは小口に切る。

【作り方】

エネルギー：30kcal たんぱく質：1.6g 食塩量：0.4g

できあがり！

薄味でもおいしく食べられます

副菜：キャベツの浅漬け

エネルギー：10kcal たんぱく質：0.5g 食塩量：0.3g

- ＜材料＞（一人分）
- キャベツ 30g
 - 紫蘇 1枚
 - 食塩 一つまみ (0.3g)
 - 酢 小さじ1/5弱 (0.6g)
 - 砂糖 小さじ1/5 (0.6g)
 - 醤油 少々 (0.3g)
 - かつおだし又は水 小さじ1弱 (4g)

下ごしらえ

- ・キャベツは太めの千切りにする。
- ・紫蘇は千切りにする。

【作り方】

エネルギー：10kcal たんぱく質：0.5g 食塩量：0.3g

できあがり！

彩り良く、ドレッシングに少し手間をかけます

副菜：トマトサラダ

エネルギー：45kcal たんぱく質：0.7g 食塩量：0.3g

- ＜材料＞（一人分）
- トマト 中1/2個 (60g位)
 - 玉ねぎ 1/10個 (10g位)
 - コールスロードレッシング 小さじ1強

下ごしらえ

- ・トマトは薄切りにする。(5mm位)
- ・玉ねぎは皮をむき、みじん切りにし、水にさらしほぼ。

【作り方】

エネルギー：45kcal たんぱく質：0.7g 食塩量：0.3g

できあがり！

♪ お問い合わせ先 栄養科 ♪
♪ ご希望の方はご自由にお持ちください。 ♪