

旬彩メニュー

お品書き

栗ときのこの炊込みご飯
鮭ピカタ
海老とエリンギのガーリックソテー
春菊彩り巻き
白菜と柿の塩昆布和え
椎茸ねぎ味噌焼き
蓮根しんじょうのきのこあんかけ
南瓜シュークリーム



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、一日も早く元気になって下さい。



椎茸



椎茸のかさにはエリタデニンという成分が多く含まれており、肝臓の働きを助け、血液中のコレステロール値を下げると言われています。さらに、血流をスムーズにすることで、血圧を下げる効果も期待できます。また椎茸多くの不溶性食物繊維が含まれています。食物繊維は、便のかさを増やして腸の動きをよくしてくれる働きがあります。かさにつくくと丸みがあり、縁が内側に巻いているもの、軸が太くて、短いものがお勧めです。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

★海老とIリヅィ のが -リックリテ- （塩分 0.2 g）
にんにく・黒胡椒を効かせることで薄味でも美味しく
食べられます。

★鮭ピカタ （塩分 0.1 g）
鮭に塩はせず、胡椒・粉チーズで味にメリハリを付けて
います。

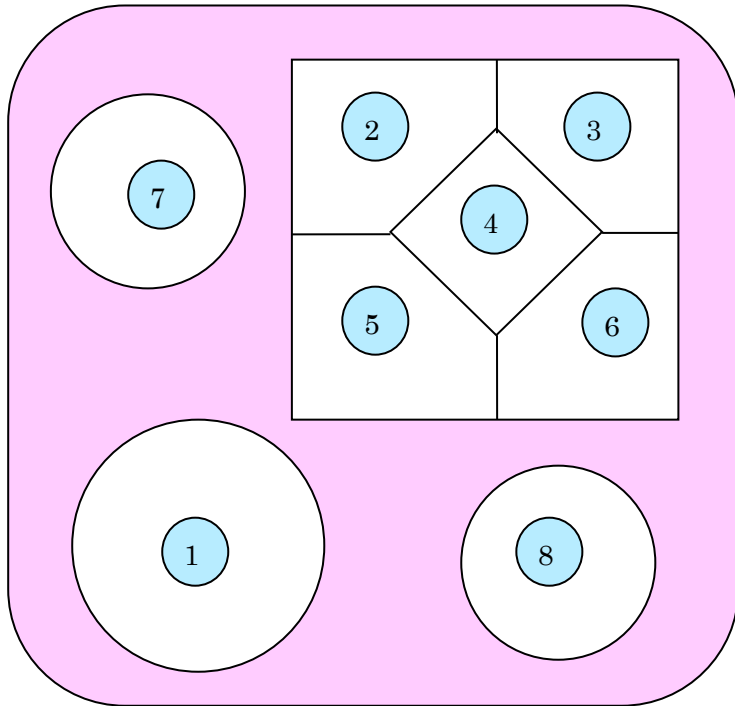
減塩を続けていくために・・・

食塩以外でも、酸味、辛み、スパイス、
コク、香ばしさ、食感など、料理をお
いしくいただく方法はいろいろあり
ます。

でも、ストレスを感じたら、好きな味
のものを一品、いつもより少なめの量
で食卓に添えてひと休み。

気持ちを楽にして、無理なく続けま
しょう。





①栗ときのこの炊込みご飯		④鮭ピカタ		⑦南瓜シュークリーム	
栗	25	鮭	20	小麦粉	4
しめじ	10	胡椒	0.01	水	6
干し椎茸	1.5	粉チーズ	1	無塩バター	3
酒	2	小麦粉	3	卵	6
塩	0.2	卵	3	牛乳	8
醤油	3	油	0.5	卵黄	2
だし割醤油	1	ケチャップ	2	砂糖	2
だし	0.5	パセリ	0.5	小麦粉	1
三つ葉	2	⑤柿と白菜の昆布和え		南瓜	8
②春菊彩り巻き		長芋	15	チョコレート	3
豚もも	20	蓮根	15	⑧蓮根しんじょうきのご飯かけ	
春菊	15	だし割醤油	1	蓮根	20
黄パプリカ	8	鰹節	0.3	ホタテ	5
人参	10	青のり	0.01	人参	5
砂糖	1	ごま油	0.5	銀杏	3
醤油	1	だし	0.5	長芋	5
酒	1	⑥椎茸ねぎ味噌焼き		片栗粉	2
酢	1	椎茸	15	薄口醤油	1
油	0.5	白ねぎ	1	だし割醤油	1
プチトマト	10	味噌	1.2	塩	0.2
③海老とエリンギのガーリックソテー		みりん	1	みりん	1
海老	15	砂糖	0.5	だしP	65
エリンギ	15	酒	1	えのき	10
おろしにんにく	0.3	クコの実	2粒	なめこ	10
鶏ガラ	0.3	しそ	0.5	片栗粉	1
黒胡椒	0.01			すだち	2
オリーブ油	1			もみじ人参	10
ねぎ	1				