

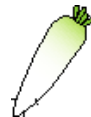
旬 彩 メ ニ ュ

お品書き

まいたけチャーハン
海老と蓮根のいがぐり揚げ
鮭のコーンマヨネーズ焼き
なすかば焼き風
大根と柿のサラダ
ロール白菜のピリ辛だれ
きのこの坦々スープ
かぼちゃのティラミス

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、1日も早く元気になってくださいね。

大根



大根は古事記にも登場するほど、日本では古くから食べられています。現在は、もっとも多く栽培されている野菜です。ビタミンC・でんぷん質分解酵素のアミラーゼが豊富で、秋から冬に甘みが強くなります。くせがないため、サラダ・煮物・炒め物など、色々な料理に使えるため便利な野菜のひとつです。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

鮭のコーンマヨネーズ焼き【塩分 0.08 g】

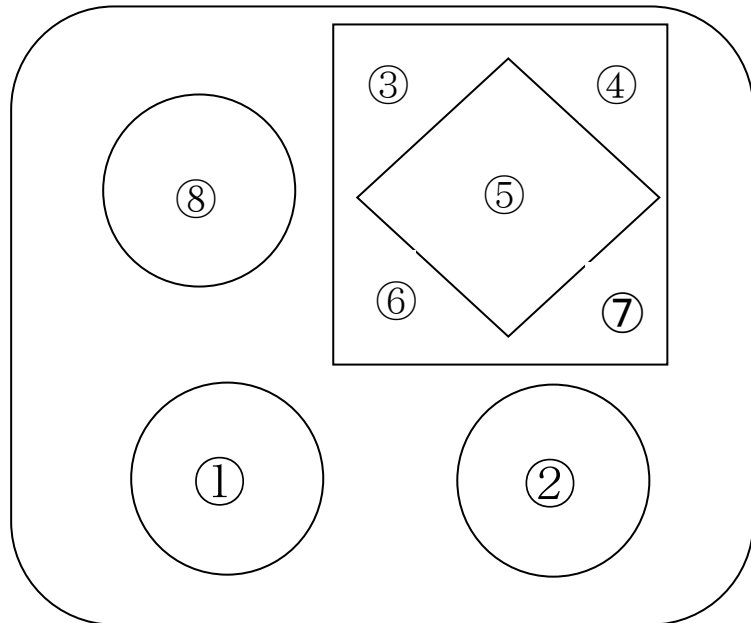
マヨネーズは他の調味料に比べて、塩分が少ない調味料のひとつです。しょうゆ小さじ 1 杯の塩分は約 1g ですが、マヨネーズは 0.1g です。上手に組み合わせると減塩食の強い味方の調味料です。しかし、エネルギーは高いので、使い過ぎには注意をしてくださいね！

ロール白菜ピリ辛だれ【塩分 0.09 g】

生姜やにんにくの香味野菜は、薄味をカバーしてくれる食材です。ごま油の風味と豆板醤のピリ辛を加えることで、薄味でも抵抗なく食べることができます。

今日は旬彩メニューで品数は多くなっていますが、1 日の塩分はいつも通り「**6g 未満**」です。香味野菜や酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





①まいたけチャーハン		④鮭コーンマヨネーズ		⑦なすかば焼き風	
まいたけ・卵	15・7	鮭・こしょう	25・少々	なす	30
白ねぎ・パプリカ	10・2	マヨネーズ	3	小麦粉	1.5
ごま油・しょうゆ	1・1.5	枝豆	1	砂糖	1
中華あじ・こしょう	0.8・少々	コーン	2	みりん	1
②きのこ坦々汁		パセリ	0.3	だししょうゆ	2
エリンギ・えのき	10・10	プチトマト	10	山椒	少々
しめじ・豚ミンチ	15・7	⑤エビとれんこんのいがぐり揚		しそ	0.5
ごま油・味噌	1・2	えびすり身	25	ぎんなん	3
にんにく・生姜	0.3・0.3	れんこん	20		
オイスターソース	0.5	生姜・椎茸	2・5		
鶏がらスープ	0.3	片栗粉	1		
豆乳・白ごま	30・1	酒・そうめん	2・5		
豆板醤・ねぎ	0.5・2	油・すだち	6・5		
③大根と柿のサラダ		⑥ロール白菜ピリ辛だれ		⑧かぼちゃティラミス	
大根	20	白菜	30	かぼちゃ	25
水菜	5	にんにく	0.2	ヨーグルト	5
柿	8	生姜	0.2	生クリーム	5
ささみ	3	豆板醤	0.1	砂糖	2
酢	4	酢	3	ビスケット	8
塩	0.2	砂糖	1	ココア	少々
こしょう	少々	だししょうゆ	1	コーヒー	少々
オリーブ油	2	ごま油	0.5		
ごま白	0.2				