

# 旬 彩 メ ニ ュ ー

## お品書き



ひじきと枝豆の混ぜごはん  
カツオの竜田揚げ  
春キャベツと豚肉の重ね蒸し  
ハッシュドポテト  
アスパラのマスタードソテー  
スナップエンドウ酢味噌和え  
もずくのお吸い物  
抹茶ケーキ

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。



### 新じゃが



新じゃがにはビタミンCが豊富に含まれています。新じゃがに含まれているビタミンCの含有量は通常のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分とも言われています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますがじゃがいもに含まれているビタミンCはデンプンに守られているので加熱しても崩れにくいのです。新じゃがは皮が薄くみずみずしい食感なのも特徴です。皮付近に栄養も多くあるため皮ごと食べるのもオススメです。 福山循環器病院 栄養管理課

## 本日の減塩ポイント

### 【春キャベツと豚肉の重ね蒸し】 塩分 0.2g

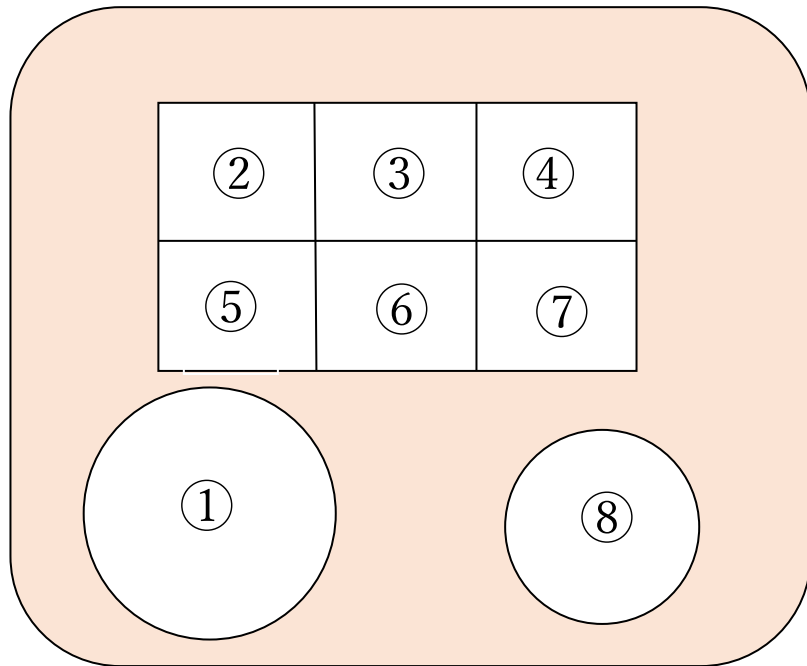
塩は使わず、こしょうで下味をつけています。下味の塩分をなくしてポン酢やソースなどであとの味付けをするもの減塩のポイントです。

### 【カツオの竜田揚げ】 塩分 0.2g

レモンや酢橘などを絞ることで美味しく食べることができ減塩にもなります。揚げたてを食べると、さらに美味しくいただけます。

旬の野菜は、素材そのものの味が良いので味付けを濃くしなくても美味しく食べることができます。香辛料の辛味でメリハリをつけたり、酸味や香味野菜で薄味料理を引き立てたり、美味しく無理なく減塩を続けていきましょう。





① ひじきと枝豆の混ぜご飯		④アスパラのマスタードソテー		⑦抹茶ケーキ	
ひじき	3	アスパラ	15	薄力粉	6
枝豆	20	赤ピーマン	5	抹茶	0.5
人参	10	黄ピーマン	0.1	粒あん	5
油揚げ	5	しょうゆ	1.5	砂糖	3
酒	2	粒マスタード	0.5	卵	5
しょうゆ	4	オリーブ油	0.5	無塩バター	5
だし	0.5	⑤スナップエンドウ酢味噌和え		ベーキングパウダー	0.2
みつば	3	スナップえんどう	25	⑧もずくのお吸い物	
② ハッシュドポテト		タコ	10	もずく	10
じゃがいも	30	砂糖	2	しめじ	10
チーズ	2	酢	3	塩	0.1
片栗粉	0.5	白味噌	2	しょうゆ	2
塩	0.2	⑥カツオの竜田揚げ		出し汁	65
こしょう	0.1	カツオ	20	葉ねぎ	2
あおのり	0.1	おろししょうが	0.3	カイワレ大根	2
ミニトマト	1個	しょうゆ	1		
③ 春キャベツと豚肉の重ね蒸し		片栗粉	3		
豚肉	25	油	5		
こしょう	0.1	しそ	1枚		
キャベツ	30	レモン	5		
小麦粉	0.3				
かいわれ大根	1				
だし割ボン酢	5				