

旬彩メニュー

お品書き

雑穀米
鱧しそ巻き天ぷら
鰻巻き卵
タコと玉ねぎのマリネ
焼き茄子
茹で枝豆
しじみ汁
サイダーゼリー

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。



土用の丑の日



土用は各季節の変わり目で、気温の変化も激しく、体が疲れやすくなります。昔から夏の土用には「う」のつく食べ物（瓜や梅など）を食べる習慣があり、滋養もある鰻が食べられるようになったと言われていいます。暑い日が続きますが鰻を食べて一日も早く元気になってくださいね。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

鱧しそ巻き天ぷら(塩分 0.2 g)

レモンの酸味で美味しく食べられます。

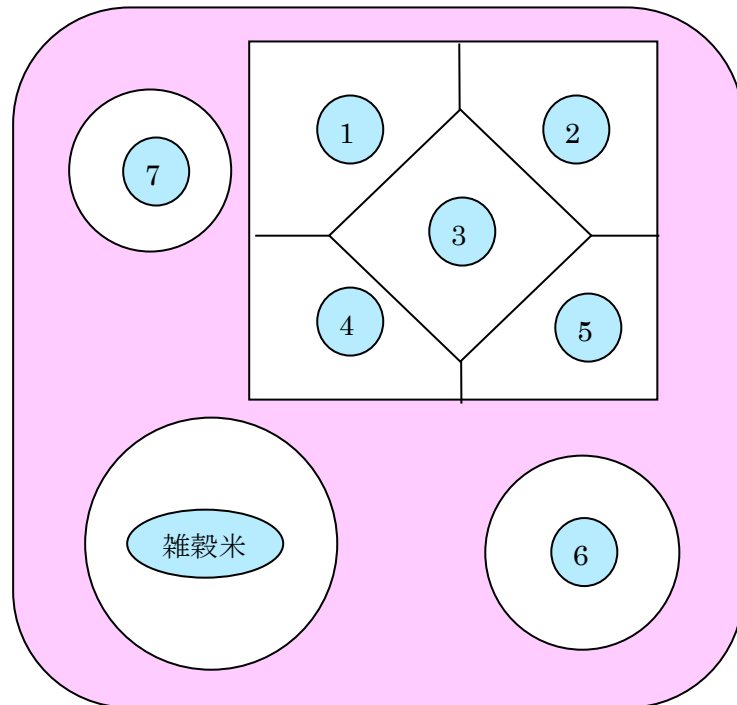
タコと玉ねぎのマリネ(塩分 0.35g)

酢を効かせることで塩を減らしても物足りなさが和らぎます。味のアクセントに胡椒を加えています。

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鰻巻き卵		④タコと玉ねぎのマリネ		⑦サイダーゼリー	
鰻	15	茹でタコ	20	サイダー	50
卵	30	玉ねぎ	10	ゼラチン	0.8
牛乳	5	黄パプリカ	5	砂糖	2
油	1	塩	0.2	水	5
しそ	1	オリーブ油	2	ミカン缶詰	5
②焼きナス		だし割り醤油	0.5	パイナップル缶詰	5
ナス	50	酢	4	かき氷シロップ	2
ミョウガ	1.5	白コショウ	0.01		
かつお節	0.3	⑤茹で枝豆			
だし割りポン酢	5	枝豆	15		
③鱧しそ巻き天ぷら		塩	0.2		
鱧	20	プチトマト	20		
梅肉	0.8	⑥しじみ汁			
しそ	0.5	しじみ	10		
天ぷら粉	4	三つ葉	2		
油	4	赤みそ	3		
ししとう	10	だし	0.5		
		だし汁	65		