

旬彩メニュー

お品書き

きのこそばろの混ぜご飯
鮭蒲焼
さつま芋と海老のかき揚げ
蓮根塩昆布炒め
なす胡麻和え
鶏肉とごぼうのトマト煮
きのこ汁
りんごケーキ



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、一日も早く元気になって下さい。



りんご



りんごは、食物繊維のペクチンを豊富に含んでいるため排便を促す効果があります。ペクチンが多く含まれる所は、皮に近い部分です。そしてりんごに含まれるポリフェノールは、老化やがん予防、コレステロールの減少にも効果があることが分かってきています。下の部分が青いものはまだ若く、下まで赤く色づいている実が甘くておいしい実です。

福山循環器病院 栄養管理課



今日の減塩ポイント

蓮根塩昆布炒め(塩分 0.3 g)

生姜、ごま油を加えることで味のアクセントに。

さつま芋と海老のかき揚げ(塩分 0.1 g)

レモンを搾ることで調味料なしでも美味しく食べられます。

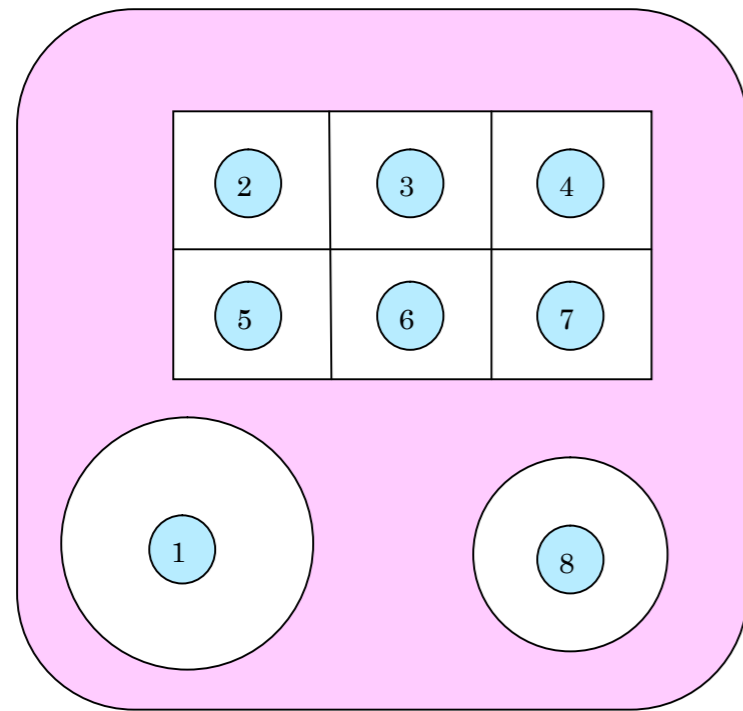
減塩を続けていくために・・・

食塩以外にも、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さつまいも炊き込みご飯		④人参とえのきの中華風サラダ		⑦リンゴヨーグルトケーキ	
さつまいも	20	えのき	15	リンゴ	25
しめじ	10	人参	10	レモン汁	2
油揚げ	5	だし割醤油	1	卵	8
塩	0.5	砂糖	1	無糖ヨーグルト	8
酒	2	ごま油	0.5	砂糖	4
醤油	0.1	白ごま	0.5	油	2
中華あじ	2	七味	0.1	小麦粉	8
だし	0.5	塩	0.05	ベーキングパウダー	0.4
三つ葉	1	⑤豚肉と蓮根の甘酢炒め		⑧ナスソメスープ	
②きのこ卵焼き		豚もも	15	ナス	20
卵	20	蓮根	15	玉ねぎ	10
牛乳	2	片栗粉	0.5	コンソメ	0.6
エリンギ	5	醤油	1.5	胡椒	0.1
舞茸	5	酒	1	パセリ	1
えのき	5	みりん	1	塩	0.2
砂糖	1	酢	1		
酒	1	あさつき	1		
醤油	1	⑥焼鮭マリネ			
油	1	鮭	25		
しそ	4	パプリカ	5		
③银杏鶏つくね		玉ねぎ	5		
银杏	5	酢	4		
鶏ミンチ	20	塩	0.1		
生姜	0.5	砂糖	1		
ねぎ	1	オリーブ油	1		
みりん	0.5	胡椒	0.1		
醤油	1.5	リーフレタス	2		
片栗粉	0.5				
黒胡椒	0.1				
P トマト	10				