

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き

白ねぎと桜えびのチャーハン
鱈の柚子胡椒竜田揚げ
银杏鶏つくね
大根チヂミ
エビとブロッコリーのペペロンチーノ
かぶと人参の粒マスタード和え
豆乳汁
ゆずもち

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。



Lala

ゆず



栄養価は果肉より果皮のほうが比較にならないほど多く、特にビタミンCの含有量はかんきつ類の中ではトップクラスです。ビタミンCは、鉄分の吸収をよくしてくれるので、魚や肉にかけて食べると、貧血予防にも効果的です。手に持ったときに、実に張りがありブヨブヨしてないものを選びます。また、ヘタの部分を見て、切り口が茶色になっていないか確認しましょう。

福山循環器病院 栄養管理課

本日の減塩ポイント

【鱈の柚子胡椒竜田揚げ】 塩分 0.27g

柚子胡椒、おろしにんにくを酒でのばしたものに魚をつけこみ、片栗粉をまぶして揚げています。味付けがもの足りない時はレモンなどのかんきつ類がおすすめです。

【かぶと人参の粒マスタード和え】 塩分 0.21g

酢と粒マスタードを効かせることでアクセントになり、薄味でも食べやすくなりますよ。

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。

味付けを**和洋折衷**にしたり、**緩急**をつけて楽しみながら...が減塩のポイントです。

