

旬彩メニュー

お品書き

大根と桜エビの炊込みご飯
ぶりのソテー
蓮根コロッケ風
ささみと春菊のお浸し
南瓜そぼろ煮
白ねぎマリネ
カブ豆乳スープ
柿ケーキ

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。

冬至

冬至とは太陽の中心が冬至点を通過する日で1年間で昼が最も短く夜が最も長くなる日とされています。2017年は12月22日が冬至にあたります。地方によって冬至には、ゆず湯に入ったり、南瓜を食べたりする風習があります。「無病息災」や「厄よけ」などの云われがありますが、それはただの迷信ではなく、野菜が持つ効能から見ても、ちゃんと意味があることがわかってきました。「冬至に南瓜を食べると風邪を引かない」という言い伝えは、野菜の少ない冬のビタミン補給を、保存が効くかぼちゃで対応し厳しい冬を乗り切ろうという先人の知恵なんですね。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

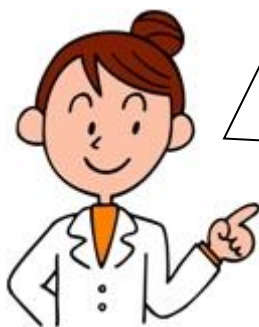
★白ねぎマリネ (41Kcal 塩分 0.1g)

塩や醤油は使用せず、ブラックペッパーで味を引き締めています。

★春菊とささみのお浸し(16Kcal 塩分 0.2g)

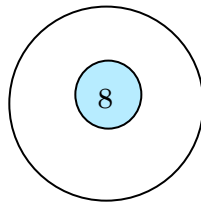
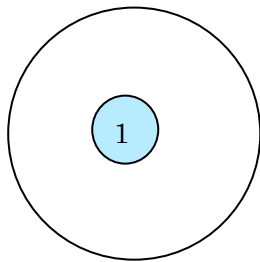
柚子を入れることで香りと酸味をプラス

豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」から「素材を味わう」へ。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので大いに活用したい調味料です。





2	3	4
5	6	7



①大根と桜えびの炊込みご飯		④南瓜そぼろ煮		⑦柿ケーキ	
大根	25	南瓜	30	柿	20
桜えび	5	豚ミンチ	8	砂糖	1
薄醤油	3	おろし生姜	0.5	無塩バター	3
塩	0.2	酒	1	砂糖	2
あさつき	1	醤油	2	卵	10
②白ねぎマリネ		砂糖	0.5	小麦粉	10
白ねぎ	35	だし	0.3	ベーキングパウダー	0.3
オリーブ油	1	片栗粉	0.5	くるみ	1
酢	1	インゲン	3	⑧かぶ豆乳スープ	
黒胡椒	0.1	⑤ブリのソテー		かぶ	25
砂糖	1	ブリ	25	豆乳	20
P トマト	10	胡椒	0.1	コンソメ	0.5
海老	15	小麦粉	2	しめじ	8
③蓮根コロッケ風		オリーブ油	0.5	かぶ葉	2
鶏ミンチ	10	粒マスタード	1		
蓮根	15	マヨネーズ	3		
おろし生姜	0.3	はちみつ	0.5		
小麦粉	2	レモン汁	1		
パン粉	3	しそ	1		
卵	2	⑥ささみと春菊のお浸し			
酒	1	ささみ	8		
醤油	1	春菊	20		
砂糖	0.5	柚子	1		
油	1	だし割醤油	2		
リーフレタス	2	砂糖	0.5		
レモン	5				