

# 旬彩メニュー

## お品書き

菜飯  
鱈大葉巻き天ぷら  
かぶ肉巻き焼き  
里芋おやき  
鶏肉とごぼうの柚子胡椒煮  
大根サラダ  
春菊スープ  
柚子チーズケーキ

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。



柚子



柚子にはビタミンCやクエン酸などが豊富に含まれています。

ビタミンCはレモンの3倍含まれていると言われていきます。肌にはりを持たせたり、コラーゲンと働くことで免疫力を高め、風邪のひきにくい身体を作ります。

クエン酸はカルシウムなどのミネラルの吸収を助ける作用があるため、カルシウムの吸収が良くなり、骨や歯の強化、イライラの解消などに効果があります。

また、筋肉に蓄積される「乳酸」の利用効果を高めることで、疲労回復に役立ちます。

福山循環器病院 栄養管理課



## 今日の減塩ポイント

★大根サラダ 塩分 0.1 g

酢を加えることで薄味でも味にメリハリが付きます。またごま油・鰹節で香り、旨みを加えています。

★鶏肉とごぼうの柚子胡椒煮 塩分 0.4 g

酢の酸味と柚子胡椒の風味が効いているため、少ない調味料でも美味しく食べられます。

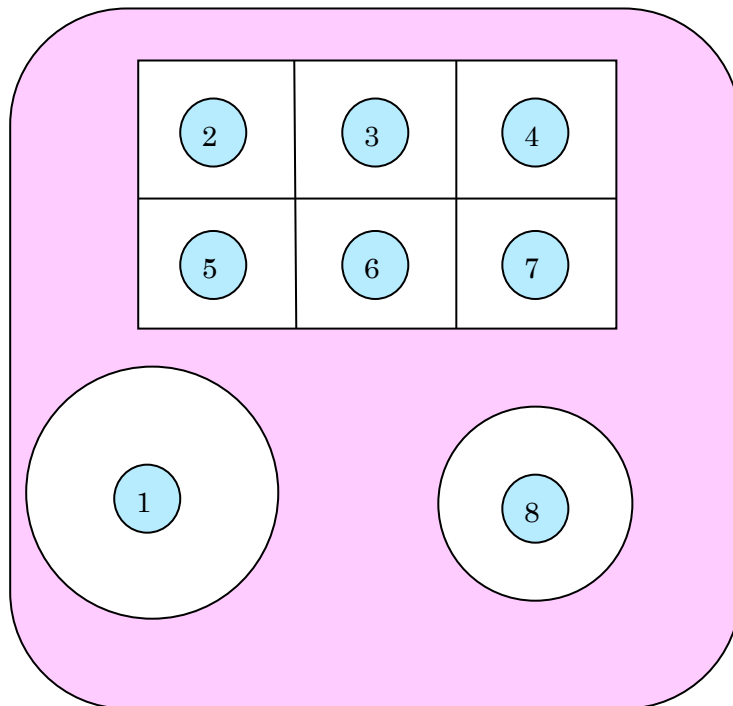
### 減塩を続けていくために・・・

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菜飯		⑤里芋おやき		⑧春菊スープ	
大根葉	20	里芋	25	春菊	15
ごま油	0.5	鶏ミンチ	8	人参	5
醤油	1	白ねぎ	2	卵	10
塩	0.4	小麦粉	2	鶏ガラスープ	0.5
白ごま	1	味噌	2	醤油	1.5
油揚げ	5	砂糖	0.5	胡椒	0.1
②大根サラダ		みりん	1		
大根	20	しそ	1		
貝割れ	1	⑥かぶ肉巻き焼き			
酢	1	豚もも	15		
ごま油	0.5	かぶ	20		
鰹節	0.5	砂糖	0.5		
白ごま	0.5	醤油	1.5		
砂糖	20	みりん	1		
塩	0.1	油	0.5		
③鱈大葉巻き天ぷら		P トマト	10		
鱈	025	リーフレタス	2		
梅肉	0.7	⑦柚子チーズケーキ			
しそ	0.5	無糖ヨーグルト	35		
天ぷら粉	4	卵	8		
油	4	砂糖	3		
レモン	5	小麦粉	3		
④鶏肉と牛蒡の柚子胡椒煮		柚子	2		
鶏もも	25				
牛蒡	10				
醤油	1.5				
酢	2				
酒	1				
みりん	1				
柚子胡椒	0.4				
あさつき	1				