

# 旬 彩 メ ニ ュ ー

## お品書き

五目ごはん

ブリの香草焼き

鶏つくねの磯辺焼き

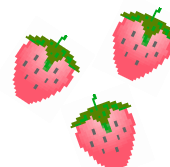
春菊の白和え

蓮根と桜えびの小判焼き

かぶなます

うどのすまし汁

いちごオムレット



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。

### うど(独活)



アクが強いのでアク抜きをして調理します。料理にあわせて切り、水や酢水につけてアク抜きします。切り口は空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐにつけるのがポイントです。酢水のほうが変色を抑えられますよ。生で酢の物やサラダに、澄まし汁の椀種に用いても香りが楽しめます。皮は厚くむいて使いますが、この皮を細切りにしてアク抜きし、きんぴら風に煮ても美味しくいただけます。

福山循環器病院 栄養管理課

## 本日の減塩ポイント

### 【鶏つくねの磯辺焼き】 塩分 0.35 g

タネに生姜のみじん切りを入れることで、風味を補ってくれます。最後に醤油とみりんのタレを表面にぬることで、味を感じやすくしました。

### 【かぶなます】 塩分 0.10 g

柚子の皮と汁が入ることで、彩りや風味が豊かになり、薄味をカバーしてくれます。すりごまも減塩に一役かってくれます。

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。

