



## 思わずほっこり 大満足600kcalメニュー

西吾妻福祉病院

### 献立メニュー

- ・ホタテ生姜ご飯 ・キャベツの家常豆腐 ・カリフラワーの甘酢漬け ・フルーツ
- ・きのこのポタージュ

### 「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

普段より少し時間と手間をかけて、作る時間も大切に栄養バランスが良い食事。コロナ禍の今だからこそ栄養満点の食事を作って、食べて、心も体も「ほっこりできる食事」をコンセプトに考えました。コロナ禍でも毎日の食事は欠かせないものです。コロナ禍で大変な時期、協力し合えた仲間や家族と食事を作る大切さ、食事を食べる楽しい時間を通じて笑顔になれたらと思います。「キャベツの家常豆腐」は季節の野菜や地元の野菜を使って免疫力アップです。今回は地元のキャベツを使用しました。干し桜海老と唐辛子がアクセントとなり、普段食べていた食材が一味違ってきます。「きのこのポタージュ」を手作りするのは、普段は手を出せない人も、きのこを炒めてミキサーにかけるだけです。低脂肪乳を使用することでさっぱりとしたスープに出来上がります。普段より少し時間がある時にカルシウムやビタミンたっぷりのスープはお進めです。当院でも料理現場や病棟で食材について、料理方法について話の輪が広がりました。病院食としてもお家ご飯としても、食生活を見直し、健康について考える時間作りにこのメニューを活用して、笑顔が増えたら嬉しいです。

# レシピ表

材料名	分量 (g)	作り方			
ホタテ生姜ご飯	米 70 g	1. 米、顆粒だし、料理酒、うすくち醤油、塩、ホタテフレーク、生姜の千切りを混ぜて炊く 2. きぬさやを茹で千切りにして盛り付けたご飯に飾る			
	顆粒だし 1 g				
	料理酒 2 g				
	うすくち醤油 1 g				
	塩 0.4 g				
	ホタテフレーク 10 g				
	生姜 5 g				
	きぬさや 3 g				
キャベツの	生厚揚げ 50 g		1. 厚揚げは一口大の切る 2. 豚肩小間肉にまろやか醤油と料理酒で下味をつける 3. キャベツ、水煮たけのこ、ピーマン、しいたけは一口大に切る。人参は短冊切り、長ねぎは千切りにする 4. 1、2、3と唐辛子をサラダ油で炒め、合わせみそ、まろやか醤油、砂糖、中華だし、料理酒で味をつける。 5. 4に干し桜海老を混ぜて炒める		
家常豆腐	豚肩小間肉 20 g				
	まろやか醤油 1 g				
	料理酒 1 g				
	キャベツ 40 g				
	水煮たけのこ 20 g				
	ピーマン 15 g				
	しいたけ 10 g				
	人参 10 g				
	長ねぎ 10 g				
	おろししょうが 2 g				
	唐辛子 (輪切り) 0.1 g				
	合わせみそ 4 g				
	まろやか醤油 2 g				
	砂糖 0.3 g				
	中華だし 0.3 g				
	料理酒 3 g				
	片栗粉 1 g				
	サラダ油 3 g				
	干し桜海老 5 g				
カリフラワーの	カリフラワー 30 g	1. カリフラワーは一口大に切り茹でる 2. 1と茹でたむき枝豆に砂糖、穀物酢で味をつける			
甘酢漬け	むき枝豆 3 g				
	砂糖 3 g				
	穀物酢 5 g				
フルーツ	オレンジ 40 g	オレンジは食べやすいように切る			
きのこの	舞茸 25 g	1. 舞茸、椎茸はスライスする。えのきだけは一口大に切る 2. 玉ねぎはスライスする 3. 1、2をバターマーガリンで炒める、低脂肪乳を入れ、コンソメ、塩、コショウで味を調える 4. 3をミキサーにかけ、器に盛る 5. 赤ピーマン、黄色ピーマンを茹でてさいの目切りにし、ポタージュの上の飾る			
ポタージュ	椎茸 10 g				
	えのきだけ 25 g				
	玉ねぎ 50 g				
	バター入りマーガリン 5 g				
	低脂肪牛乳 150 g				
	コンソメ 2 g				
	塩 0.5 g				
	こしょう 0.01 g				
	赤ピーマン 3 g				
	黄色ピーマン 3 g				
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	642	91.8	29.6	19.2	3.3