



# IBD栄養科だより

## 今月のトピックス お正月料理の選び方について



IBDの食事療法の基本として、低脂肪や低残渣があります。

おせちは、昆布や豆など繊維の多い食品が多く、どれを食べたらいいか迷う方もいらっしゃると思います。そこで今回は、IBDの方も安心して食べられるお正月料理をご紹介します。

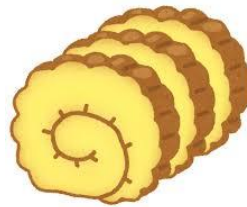
料理名	食材	ポイント
お雑煮	大根 里芋 人参 京菜 鶏もも肉 かまぼこ 餅	鶏肉は皮なしにすると脂質の量が減る。
なます	大根 人参	軽く茹でると繊維も柔らかくなり消化しやすくなる。
きんとん	さつまいも	裏ごしすることで繊維を減らせる。
黒豆	黒豆	柔らかく煮て、少量にする。皮を外せたら尚良い。
数の子	数の子	少量をしっかり噛んで食べる。
田作り	田作り用ごまめ	しっかり噛んで食べる。
お餅	餅	餅はお米で出来ているため消化しやすい。量は注意。
煮しめ	大根 人参 里芋 南瓜 なた豆 鶏肉	南瓜は皮むき、鶏肉は皮なしがよい。
伊達巻	はんぺん 卵	材料ははんぺんと卵なので消化に良い。

## 😊IBDレシピ😊

### ～簡単伊達巻～

★材料★ 1本分

A	卵	8個
	はんぺん	2枚
	だし汁	大さじ4
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ5
	塩	小さじ1/3



栄養価 1人分(10等分)

エネルギー	: 105kcal
炭水化物	: 8.4g
たんぱく質	: 6.9g
脂質	: 4.3g
塩分	: 0.6g

### だし汁の取り方

水	500ml
だしこんぶ	3g
削り節	6g

- ①こんぶは乾いたふきんで表面を軽く拭き、水とともに鍋に入れ、弱火にかける。(ふたはしない)
- ②気泡が出てきたらこんぶを取り出し、削り節を一度に加える。
- ③アクが浮いてきたらすぐ取り除く。鍋の周囲が沸騰し始めたらすぐに火を消し、そのまま静かに1～2分おいて削り節が下に沈むまで待ち、沈んだら濾す。

★作り方★

- ①オーブンを170℃に予熱する。
- ②フードプロセッサーまたはミキサーに卵、ひとくち大に切ったはんぺん、Aの材料を入れ、とろとろになるまで攪拌し、ざるで濾す。
- ③オーブンの天板、または25cm角くらいのバットにオーブンシートを敷き、①を流し入れて170℃に予熱しておいたオーブンで20～25分程度、表面に焼き色がつくまで焼く。(竹串を刺してみても何もついてこなかったら焼けています。焼き色が薄い場合は、温度を220℃に上げて焼き色をつけて下さい。)
- ④オーブンシートをはがし、焼き色がついた面を鬼まきす(まきす)にのせ、横方向に何本か浅く切り目を入れてしっかり巻き、輪ゴムをかけてそのまま冷ます。
- ⑤お好みの厚さに切ったら出来上がり！