

# IBD栄養科だより

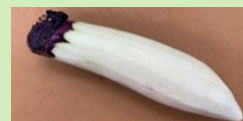
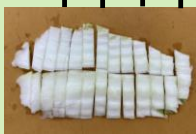
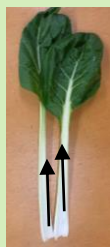


## 今月のトピックス 調理の工夫について

### IBDにおける食事のポイント！

食事療法では、調理の工夫や切り方を知っておくと、ご自身の体調に合わせて献立を考えたり食材を選ぶことができます。ぜひ次のポイントをご活用してみてください。

### 野菜（繊維の向き → 包丁を入れる向き - - - - ）



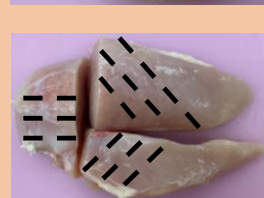
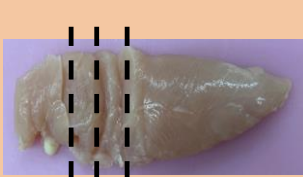
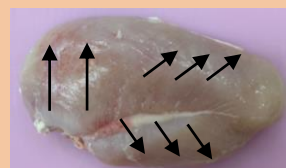
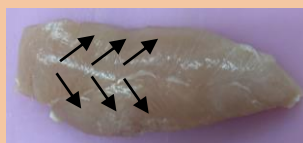
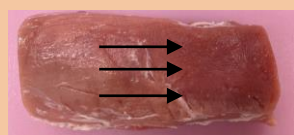
葉物野菜は葉と茎に分け、葉は一口大位の大きさに、茎は1～2cm程の長さに切ると調理しやすくなります。また、茎は繊維が硬いので良く火を通す汁物などに使用して柔らかくすると食べやすくなります。

トマトや茄子は皮が硬いので皮をむいて調理すると食べやすくなります。

### ！調理の際のポイント！

葉物野菜は茎と葉で繊維の多さや火の通り方が違うので、葉は和え物などに茎は汁物に使用すると無駄なく野菜を使用でき、お腹に優しい調理法で頂くことができます。

### 肉類（繊維の向き → 包丁を入れる向き - - - - ）



ヒレ肉、赤身肉などの脂身の少ないお肉は繊維を断つように切ることで軟らかく食べることができます。

鶏のささ身や胸肉は筋をとり、繊維を断つよう**そぎ切り**することで軟らかく仕上がります。

鶏むね肉は繊維が3方向に向いているため、ブロックに分けて切るとよいでしょう。

### ！調理の際のポイント！

お肉を厚めに切り調理するときは、肉たたき棒を使って、叩くと軟らかくなります。

(肉たたき棒の代わりに包丁の背でたたいたり、フォークで肉を刺しても良い)

また、お肉を焼くときは、表面に小麦粉や片栗粉でコーティングしてから焼くとパサつきにくく、しっとり仕上がります。

鶏肉はブライン液といわれる「水に対して5%の塩と砂糖をいれた液」に切る前だと1時間～2時間、切り身だと30分～1時間は最低でも浸けるとより軟らかく仕上がります。

# YouTube デビューしました！！



この度、当院栄養科もYouTubeでお料理動画を配信しています。  
IBDの方へ向けたお料理動画も続々配信していきますので是非ご覧ください！  
今回は豚ヒレ肉を柔らかく調理できる「チンジャオロース風」のレシピを掲載しますので、  
動画と合わせて活用してみてください！



こちらのQRコードから読み取り  
いただき「IBDの方におすすめ」  
の表記があるレシピをご参照く  
ださい！



## 「チンジャオロース風」

<材料> (4人分)

豚ひれ肉	280g
☆下味	
濃い口しょうゆ	小さじ 1+1/2
塩	0.8g
卸し生姜	0.8g
酒	0.8g
片栗粉	2g
ジャガイモ	200g
油①	小さじ1
人参	40g
いんげん	40g
油②	小さじ1
★合わせ調味料	
濃い口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	大さじ1



1人分あたりの栄養成分表

エネルギー	: 177kcal
たんぱく質	: 18.2g
脂質	: 3.4g
食物繊維	: 1.1g



<下準備>

- 1.豚ひれ肉は7mm程の太さの棒状に切る
- 2.じゃが芋、人参は太めの千切りにする
- 3.いんげんは下茹でし、斜め細切りする
- 4.★合わせ調味料を作っておく



<作り方>

- ①下準備した豚肉に、☆の下味をよく揉みこんでおく。(10分)
- ②フライパンに油①を入れ、ジャガイモと人参を炒める。
- ③②に火が通ったら、一度器に出す。  
もう一度同じフライパンに油②入れ、①に片栗粉をまぶし、炒める。
- ④お肉に火が通ったら③と下準備しておいたいんげんを入れ、全体を混ぜたら★合わせ調味料を加え全体を絡めたら出来上がり。