

## 大腸肛門病センター高野病院

### 食事の特徴

当院では腸の健康を考え

5分搗き米を使った

高繊維食を提供しています。

栄養バランスのとれた

### 食物繊維の豊富な食事

を続けることにより

様々な疾患の予防に繋がります。

また、食物繊維は

排便をコントロールする働きがあり

便秘予防にも効果的です。

令和3年10月 行事食  
神無月御膳



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 神無月御膳

## 小鉢もの 紅葉おろし和え



### 材料（4人分）

鶏ささみ60g 料理酒適量 塩0.8g きゅうり120g もやし120g  
大根120g 人参60g

### 【A】

薄口醤油12g 穀物酢20g 砂糖0.8g 一味唐辛子少々

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、料理酒と塩を入れて鶏ささみを湯がいて冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切りにして塩もみ（分量外）して水分が出てきたら絞る。もやしは短めに切り塩ゆでして、透き通ってきたら取り出してざるに上げ、水気を切る。大根・人参はすりおろしておく。
- ③ボールに①を細かくほぐしたものと②の野菜を入れ、【A】で調味する。

## デザート 手作り栗ようかん

### 材料（4人分）

粉ゼラチン5.6g 小豆こしあん160g  
砂糖24g くず粉4g 水240g 栗の甘露煮 4個

### 作り方

- ①栗の甘露煮は4等分に切っておく。
- ②粉ゼラチンを分量外の水（小さじ1程度）でふやかす。
- ③鍋に水を入れ沸騰直前に火を止め②を入れ良く溶かす。
- ④③にこしあんと砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤くず粉を分量外の水（大さじ1）に溶かし、④に混ぜながら馴染ませもったりしてくるまで火（中火）にかける。
- ⑥①を⑤に加えて混ぜ、ラップを敷いたバットに流し入れて粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑦固まったらラップごとバットから取り出し、切って盛り付ける。

### 【栄養小話】

#### ビタミンD

サバやきのこ類に多く含まれるビタミンDにはカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の健康を保つ働きがあります。食事からとるだけでなく、日光に当たることで体内で合成されるため、1日15～20分程度お散歩や日光浴をするのもおすすめです。外出しやすい気候になってきましたので、骨の健康と体力づくりのために暖かい時間帯に外に出てみましょう。

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	775 kcal
サバのきのご飯かけ	たんぱく質	34.5g
根菜のみそ汁	脂質	16.6g
紅葉おろし和え	塩分	3.2g
手作り栗ようかん	食物繊維	10.6g

## 主菜 サバのきのご飯かけ

### 材料（4人分）

サバ 70g×4切れ 濃口醤油6g にんにく・生姜少々 片栗粉12g  
しめじ茸60g えのきたけ40g 玉ねぎ40g 人参28g ピーマン28g  
黄パプリカ20g 揚げ油・炒め油は分量外

【A】 出汁120g 薄口醤油12g 濃口醤油8g みりん6g 食塩0.8g

片栗粉8g(水溶き用)

### 作り方

- ①サバを濃口醤油・にんにく・生姜を混ぜたものに30分間漬け込む。
- ②しめじは子房に分け、えのきたけは2等分にし子房に分ける。玉ねぎはスライスし、人参とピーマンは千切りにしておく。
- ③黄パプリカは0.5cm角に切ってさっと湯がいておく。
- ④②で切った野菜を油（分量外）で炒めて、【A】の調味料を合わせて加え、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤①のサバに片栗粉をまぶして180度に熱した油（分量外）で揚げる。
- ⑥皿にサバを盛り、あんをかけて、表面に③の黄パプリカを散らしたら完成。

