

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4年2月 行事食
如月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

如月御膳

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	681 kcal
鯖のかぶら蒸し	たんぱく質	33.6g
かき玉汁	脂質	14.3g
蕾菜の酢味噌和え	塩分	2.3g
豆乳プリン	食物繊維	6.2g

鯖のかぶら蒸し（2人分）

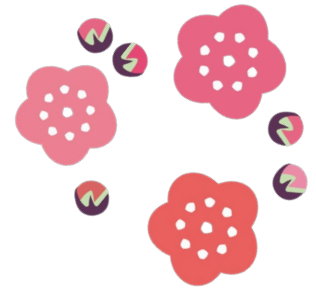
〈材料〉

鯖	60g×2切れ
塩	少々
かぶ	60g（小さめ1個くらい）
生しいたけ	2枚
卵白	卵1個分

〈あん〉

だし汁	1カップ
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
三つ葉	適量

青菜（今回は菜の花）



〈作り方〉

- 1.魚の両面に塩をふり、ラップをして30分から1時間冷蔵庫に入れておく。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- 2.かぶは皮を厚めにむき、おろし金ですりおろす。
- 3.ポウルに2を入れ、菜箸でほぐした卵白、薄切りにしたしいたけを加えて混ぜ合わせる。
- 4.耐熱皿に魚を入れ、3をかける。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600w）に4～5分かける。
- 5.あんを作る。鍋に片栗粉以外の材料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水に溶いた片栗粉を加えてとろみをつけて火を止め、三つ葉を加える。
- 6.器に4のをせ、5のあんをかける。添えに青菜などをかざる。

※魚は鯛や鱈、鮭など他の白身魚でもおいしくできます。

蕾菜の酢味噌和え（4人分）

〈材料〉

蕾菜（つぼみな）200g（祝蕾（しゅくらい）ともいう）

〈酢味噌〉

味噌	18g
酢・砂糖	各大さじ1
だし汁	少々

〈作り方〉

- 1.蕾菜を食べやすい大きさにくし形に切り、塩を入れた熱湯でさっと茹で、流水で冷ます。
- 2.酢味噌を作る。ポウルに味噌と砂糖を入れ、酢を加えてのばす。
- 3.2に1を入れ、和える。味が濃ければだし汁で調整する。

栄養のお話

“今が旬”と呼ばれる食べ物は夏なら身体を冷やし、冬なら温めるといったように人間の身体にうまく働きかけてくれるとともに、おいしさや栄養価も高くなります。近年ではハウス栽培や養殖など季節と関係なく店頭に並ぶ食材が増えましたが、本来の収穫時期にとれたものを食べるのは体調を整えるためにも大切なことです。食べ物の旬を覚えて日頃の食事に役立てましょう。

蕾菜はアブラナの一種でからし菜の変種とされています。一般的なからし菜は葉の部分を利用しますが、蕾菜は株から出るわき芽部分を食べます。2008年頃に販売された比較的新しい野菜です。コリコリとした食感で程よい辛味が特徴。1～3月ごろに出荷のピークを迎えます。