

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

2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3月 行事食

お雛御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

お雛御膳



献立名

ちらし寿司

春菊とじゃこのかき揚げ

トマトとチーズのおかか和え

洋風さくら羊羹

雛あられ



栄養価	1人分
エネルギー	788kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	10.1g
塩分	3.6g
食物繊維	7.1g

春菊とじゃこのかき揚げ(4人分)

<材料>

春菊 160g たまねぎ 80g しらす干し 40g
(衣: 卵1個 冷水 40ml程度 てんぷら粉2/3カップ)

揚げ油 適宜

(付け合わせ) レモンなどお好みのもの

塩味を足す場合は抹茶塩などを別添えて



<作り方>

- 1 春菊は茎と葉に分け、茎は3cm程度の斜め切りにする。たまねぎは縦に薄切りする。これらをしらす干しと一緒にボウルに入れ、てんぷら粉(分量外)を軽くまぶす。
- 2 計量カップに溶いた卵を入れ、冷水を加えてカップ2/3にする。ボウルに移し、小麦粉を加えてさっくりと混ぜ、衣を作る。
- 3 1に2の衣を加えてさっと混ぜる。
- 4 揚げ油を170℃に熱する。3を8等分にしたものを木べらですくい、菜箸で油に落とし入れる。両面がカリッとするまで3~4分揚げる。

栄養のお話 ~ 春菊 ~

春菊は別名:菊菜(キクナ)とも呼ばれ、独特の香りをもつ緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含み、老化防止効果や動脈硬化、がんなどの生活習慣病の予防が期待できます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目の機能維持や皮膚・粘膜を健康に保ち、免疫力を高める効果があります。その他ビタミンCやカルシウム、鉄分など身体に必要な栄養素が沢山詰まっています。

季節の変わり目は朝晩の気温差や、空気の乾燥などで体調を崩しやすいため、栄養価の高い食材をとりいれてみましょう。

洋風 さくら羊羹(4人分)



<材料>

さくら色の層

A: 白こしあん80g 桜の花パウダー 少々 食紅 少々
水①30g ゼラチン2.8g(10gの水でふやかしておく)

白色の層

B: 白こしあん80g 桜の葉パウダー 少々
水②30g ゼラチン2.8g(10gの水でふやかしておく)
ホワイトチョコレート13g(刻んでおく)

<作り方>

1. A、Bをそれぞれボウルに入れ混ぜ合わせる。
桜の花・葉パウダーは香りが付く程度にいれ、Aは食紅で好みの桜色に色づける。
2. 鍋に水①を入れ温める。温まったらAを入れ泡だて器で混ぜながら火にかける。鍋の淵がフツフツしてきたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。
3. ラップを敷いたバットに2を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
4. 鍋に水②を入れ温めてBを入れる。Aと同様に混ぜながら火にかける。鍋の淵がフツフツしてきたらホワイトチョコレートを入れ溶かし、火を止める。ふやかしておいたゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。
5. 冷え固まった3の表面をフォークで軽く傷つけ4を流し、冷蔵庫でよく冷やし固める。(表面を軽く傷つけてから次の生地を流し入れることで生地同士がくっつきやすくなる。)
完全に冷え固まったらバットを裏返して取り出し、ラップを剥がして食べやすい大きさに切り分ける。

上に残りの桜の花パウダーを散らすと、より春らしさが増しておすすめです!

