

大腸肛門病センター高野病院 食事の特徴

肛門術後の治療食では、
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、生活習慣病
などの予防に繋がります。

また、特に食物繊維は
排便をコントロールする働きがあり、
便秘予防に効果的です。

令和4年4月 行事食
卯月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

卯月御膳



献立名
十五穀ご飯
鯛の和風ジェノベーゼ
春キャベツのミネストローネ
ミモザ風グリーンサラダ
杏仁豆腐

栄養価	1人分
エネルギー	826 kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	15.8g
塩分	3.5g
食物繊維	7.6g

春キャベツのミネストローネ(4人分)



<材料>			
春キャベツ	80g	小麦粉	12g
玉ねぎ	80g	マーガリン	8g
トマト	80g	コンソメ	8g
人参	40g	塩	0.8g
水	320ml	ケチャップ	32g
		白湯	320ml

A

<作り方>

- ① トマトは湯剥きして1cm角に切る。
- ② 春キャベツ、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。
鍋に水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋にマーガリンを熱して溶かし小麦粉を入れて弱火で炒める。
焦げつかないように注意する。
- ④ ③がまとまってきたら少しずつ白湯を加えてのばし、Aを加える。
- ⑤ ④に①と②(野菜のみ)を加えてひと煮たちさせる。

※ポイント

野菜を別の鍋であらかじめ煮ておくことでスープの焦げ付きを防止することができます。

鯛の和風ジェノベーゼ(4人分)

<材料>

鯛	60g×4切れ
塩	0.8g
白コショウ	少々
料理酒	0.8g

～付け合わせ～

プチトマト	4個
たけのこ水煮	120g
食塩	0.4g
オリーブ油	1.2g

A

～和風ジェノベーゼソース～

小松菜(葉の部分)	60g(約1束分)
木の芽	2g
くるみ	12g
白湯	40ml
しょうが(しぼり汁)	2g
レモン汁	0.4g
白みそ	4g
砂糖	1.2g
塩	0.4g
オリーブ油	16g

<作り方>

- ① くるみはフライパンで乾煎りする。
半量に分け、片方はそのまま(くるみ①)、片方は砕く(くるみ②)
- ② たけのこは1.5cm程度の厚さにスライスする。ボウルにたけのこを入れ、オリーブ油と塩をまぶしてフライパンで焼く。
- ③ 鯛に料理酒をまぶし、塩・白コショウで下味をつけ、約10分程度おく。
熱したフライパンに分量外の油をひき、焼き目が付くまで焼く。
- ④ 小松菜(葉の部分のみ)を茹でてミキサーにかける。
木の芽、炒ったくるみ(くるみ①)とAを入れ、白湯を入れながらなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④をボウルに移してオリーブ油と合わせ、塩で味を整える。
- ⑥ 皿に付け合わせのたけのこプチトマトを乗せ、焼いた鯛に⑤をかける。
- ⑦ 仕上げに砕いたくるみ(くるみ②)を上から散らす。

※ポイント

和風ジェノベーゼソースを作るときは、ミキサーの代わりにすり鉢ですりつぶしたり包丁で細かく叩いて作ることもできます。



栄養のお話

小松菜にはカルシウムや鉄、カリウム等のミネラル、ビタミン類が豊富に含まれています。野菜の中でもカルシウムは特に多く、ほうれん草の約3倍以上も含まれており、骨粗しょう症の予防に役立ちます。小松菜に含まれているカルシウムは吸収率が低いいためビタミンDを多く含むキノコや魚介類と組み合わせると吸収率が高まります。