

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、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、生活習慣病
などの予防に繋がります。

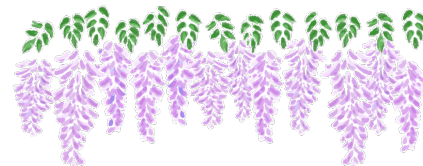
また、特に食物繊維は
排便をコントロールする働きがあり、
便秘予防に効果的です。

令和4年5月 行事食
皐月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

皐月御膳



献立名	栄養価	1人分
しらすの香りご飯	エネルギー	706kcal
旬野菜の春巻き	たんぱく質	25.2g
五月汁	脂質	14.2g
おかひじきと長芋の酢の物	塩分	3.4g
紅茶ゼリー	食物繊維	6.9g

しらすの香りご飯(4人分)

<材料>

シラス大さじ6、大葉2枚(千切り)、ごま少々
(合わせ調味料)

醤油大さじ1/2、酒小さじ1、みりん小さじ1

ご飯4人分

<作り方>

- ① 沸かしたお湯にシラスを入れ、さっと茹でザルにあげる。
- ② フライパンに①と合わせ調味料を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ ご飯に②と千切りの大葉を入れ切るように混ぜる。
- ⑤ お椀によそい、ごまをちらして出来上がり。

おかひじきと長芋の酢の物(4人分)

<材料>

おかひじき80g、長芋120g

(合わせ酢)

酢大さじ1、砂糖大さじ1、薄口醤油小さじ2、塩少々

<作り方>

- ① 沸騰させたお湯におかひじきを入れ1分程茹でる。茹でたら冷水にとり水気を切って一口大に切る。
- ② 長芋は皮を剥き、太めの短冊に切る。
- ③ ボールに合わせ酢を作り、①と②を入れ全体が混ざれば出来上がり。

旬野菜の春巻き(4人分)

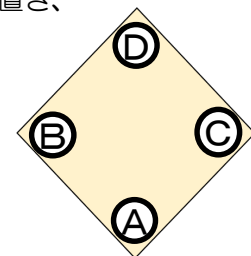
<材料>

豚小間160g、春雨20g、春キャベツ(キャベツでも可)120g、
人参40g、ごま油小さじ2、春巻きの皮8枚、揚げ油適量
(合わせ調味料)

濃口醤油大さじ1強、オイスターソース小さじ1、砂糖大さじ1/2、
みりん大さじ1/2、水1/2カップ
(具材のとりみ)片栗粉大さじ1、水適量
(春巻きののり)小麦粉大さじ1、水適量

<作り方>

- ① 春キャベツと人参は短めの細切りにする。春雨は茹でて食べやすい長さに切っておく。
- ② フライパンでごま油を熱し、豚小間を色が変わるまで炒める。
春キャベツと人参を加え、さっと炒める。
- ③ ②に合わせ調味料と春雨を加え、味が馴染むまで混ぜながら煮る。
火を止めて水溶き片栗粉を回し入れ、もう一度火を付けて全体を混ぜながらとろみを付ける。粗熱を取ってからバットに移し冷蔵庫で冷やす。
- ④ 春巻きの皮に具材を包む。角が手前に来るように置き、
具材1/8量を皮の中心より手前側にのせる。
角Aを具材に沿って中心付近まで丸め、
角B・Cを内側に折る。角Dに向かって巻き、
小麦粉で作ったのりを塗って留める。
巻き終わりを下にしておく。
- ⑤ 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



栄養のお話

春キャベツ

春キャベツの旬は3~5月で、葉が柔らかいのが特徴です。水分が多く、みずみずしい食感です。ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウムなどが多く含まれています。ビタミンUはキャベジンとして知られており、胃酸の過剰な分泌を抑制したり、胃の粘膜を整え消化を助けたりする働きがあります。春キャベツは、ふんわりと緩く巻かれた、芯の切り口が小さいものがおすすめです。

