

令和4年9月 行事食
長月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

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。

長月御膳



献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	784 kcal
ミートローフ	たんぱく質	34.0g
温野菜のツナソースかけ	脂質	19.3g
冬瓜のスープ	塩分	2.8g
さつまいもプリン	食物繊維	8.2g

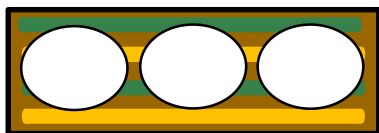
ミートローフ(作りやすい分量/約6人分) 9cm×17cmのパウンド型

<材料>

鶏ミンチ	420g	～付け合わせ～	
玉ねぎ	60g	プチトマト	6個
パン粉	12g	サラダ菜	30g
卵(つなぎ用)	25g(1/2個)	～ソース～	
塩	0.6g	ウスターソース	6g
ゆで卵	3個	ケチャップ	36g
小麦粉	6g	赤ワイン	6g
人参(スティック)	60g	砂糖	3g
いんげん	40g		

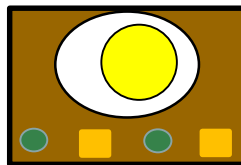
<作り方>

- ① 人参はいんげんと長さ・太さを合わせてスティック状に切り、玉ねぎはみじん切りする。人参・いんげんは沸騰したお湯で茹でる。
- ② 鶏ミンチに塩を入れ粘りが出るまで捏ねる。そこにみじん切りの玉ねぎ、パン粉、卵を入れよく捏ねる。
- ③ ゆで卵に小麦粉をまぶし、オーブンは200℃に予熱しておく。
- ④ パウンド型にクッキングシートを敷く。※型に②を1/3量入れ、いんげんとうろこを等間隔に並べる。③の卵を等間隔に並び、残りの②を隙間がないようにしっかり詰める。型を軽く持ち上げて数回落とし空気を抜く。



←パウンド型に入れるとき

断面イメージ→



- ⑤ 200℃のオーブンで約30分焼く。
- ⑥ 小鍋にソースの材料を全て入れ、弱火で加熱する。
- ⑦ 出来上がったミートローフを切り分け、お皿にサラダ菜を敷いて断面を上盛りに盛り付ける。ソースをかけ、プチトマトを添える。

さつまいもプリン(4人分)

<材料>

A	さつまいも	180g(さつまいもペーストでも作れます)
	グラニュー糖	30g(さつまいもの甘さにより調整する)
	スキムミルク	30g
	水	240ml
	※スキムミルク+水の代わりに牛乳や豆乳でも作れます	
B	粉ゼラチン	5g
	水	20ml(水20mlにゼラチンを振り入れふやかしておく)



～みたらシタレ～

しょうゆ	16g
砂糖	8g
水	20ml
片栗粉	4g



<作り方>

- ① さつまいもの皮を剥いて1cm角の大きさに切り、10分程水にさらす。耐熱ボウルに切ったさつまいもを入れ、スプーン1杯ほどの水(分量外)を振りかけふんわりとラップをしたら電子レンジで約5分加熱する。(竹串を刺してスッと通るくらいまで)
- ② ①のさつまいものうち2/3はつぶして裏ごしし、1/3はそのまま取っておく。
- ③ 小鍋にAを入れ、弱火で温める。沸騰直前で火を止め、ふやかしたゼラチンを入れてよく溶かす。※沸騰しないように注意
- ④ ②で裏ごししたさつまいもに③を少しずつ加えながら混ぜる。再度小鍋に移し沸騰直前まで温める。
- ⑤ ココット容器に①で取っておいたさつまいもを入れ④を注ぐ。冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ⑥ みたらシタレを作る。小鍋にしょうゆ、砂糖を入れて加熱する。沸騰直前に水で溶いた片栗粉を加えダマにならないよう混ぜながら加熱する。タレが冷えたら⑤にかける。

栄養のお話

卵は食物繊維・ビタミンC以外のアミノ酸、ビタミン、ミネラルなどを多く含んでおり栄養が豊富な食品です。卵が良質のたんぱく質源として言われているのは、人間の体で合成できない9つの必須アミノ酸をバランスよく含んでいることに由来します。すべての必須アミノ酸が必要とされる量を満たしており、アミノ酸のバランスを示すアミノ酸スコアは100点です。他にアミノ酸スコア100の食品は大豆、牛乳、肉類、魚類があります。良質なタンパク質をしっかりと摂り健康な体を作りましょう。