

令和4年10月 行事食  
神無月御膳

## 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。



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 神無月御膳



献立名  
栗とユリネご飯  
秋鮭の酒粕焼き  
すまし汁  
きのこの卸和え  
ほうじ茶プリン



## 鮭の酒粕焼き

### 材料 (4人分)

鮭切り身	4切れ	} A
酒粕	12g	
味噌	28g	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	

添え  
季節のお野菜

### 作り方

1. 鮭に塩ひとつまみ(分量外)を両面にふり、30分ほどおいておく。でてきた水気はキッチンペーパーなどでふきとる。
2. Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、保存袋などに入れる。①の鮭も入れ、30分以上漬け込む(さらに1~2日漬けると酒粕の風味が濃くなります。お好みで調整してください)。
3. フライパンを熱してサラダ油(分量外)をひき、②の鮭の皮目を下にして入れ、中火で焼く。火が通ったら裏返して焼き、添えの野菜があれば入れて焼く。
4. 器に盛りつけて完成。

### ☆ポイント☆

酒粕の量は好みで調整してください。  
焦げやすいので火加減に注意しましょう。

## ほうじ茶プリン

### 材料 (4人分)

ほうじ茶	ティーパック2個	ソース	
水	300ml	ほうじ茶(濃いめ)	60ml
スキムミルク	40g	砂糖	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1.5	片栗粉	適量
卵	2個		
練乳	大さじ1.5		

### 作り方

1. 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、ほうじ茶パックを入れて5分蒸らし、茶葉を取り出す。
2. ①の粗熱がとれたらスキムミルクとグラニュー糖を加えてよくかき混ぜて溶かす。
3. 別のボウルに卵を入れて溶きほぐし、②を加えて混ぜ、こし器でこす。
4. ③に練乳を加え、ココット皿に等分に注ぎ入れる。蒸し器で12~13分蒸す。
5. ④を取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
6. ソースを作る。鍋に濃いめに入れたほうじ茶を入れ温める。砂糖を溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。冷めたら⑤にかける。

※水300mlは牛乳300mlで代用できます。その場合スキムミルクは不要です。  
牛乳を使用する場合は沸騰直前で火を止めてください。

### 【栄養のお話】

#### ほうじ茶って？

日本茶業中央会の定める緑茶の表示基準によると、「煎茶や番茶などを強い火で焙じて(ほうじて)製造したもの」と定義されています。つまり緑茶の一種となります。「焙じる」とは高温で炒ることで、香ばしい味と香り、色が茶色くなるのが特徴です。ほうじ茶は苦みや渋味成分であるタンニンが少なく、煎茶に比べてカフェインも少なめ。また特徴である香ばしい香りには気分を落ち着かせてくれる効果もあるとも言われています。

