

令和4年11月 行事食
霜月御膳



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。

霜月御膳

献立名

十五穀ご飯

和風グラタン

かぶの柚子香和え

ゴボウのかき玉汁

抹茶かるかん

栄養価

1人分

エネルギー	711 kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	9.1 g
塩分	2.5 g
食物繊維	7.6 g

抹茶かるかん

材料 (4人分) パウンド型(縦8.5×横18×高さ6.3cm) 1台分

長芋	100g	上新粉	90g
砂糖	50g	抹茶	小さじ1
卵白	卵2個分(約50g)	(水)	大さじ2~3)
砂糖	30g		

【作り方】

- ① 長芋は皮を剥き、分量外の酢水に浸けてアクを抜き、ザルにあけて水気をきる。
- ② 上新粉と抹茶は合わせて一度ふるっておく。
- ③ ブレンダーもしくはすり鉢で長芋をすりつぶす。途中で砂糖50gを入れ滑らかになるまでよくすりつぶしボウルに移す。
- ④ 別のボウルに卵白と砂糖30gを入れしっかり角が経つまで泡立てる。
- ⑤ ③に④を入れ泡だて器で空気を入れるように全体を良く混ぜる。
- ⑥ ⑤に②を入れゴムベラで切るようにさっくり全体を混ぜる。(生地が硬そうな時は大さじ2の水を入れて調節してください)クッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ蒸し器で20分蒸す。竹串を刺し、生地が引っ付かなかったら出来上がり。粗熱が取れたらお好みの大きさに切ってお召し上がりください。

和風グラタン

材料 (4人分)

鶏もも肉(皮なし)	240g	～豆乳ソース～	
塩	一つまみ	小麦粉	大さじ3
酒	小さじ1	マーガリン	小さじ2
油	大さじ1	無調整豆乳	320ml
玉ねぎ	120g	だし汁	80ml
しめじ	80g	味噌	大さじ1
だし汁	80ml	薄口醤油	大さじ1
ほうれん草	60g(1/3束)	みりん	小さじ1
さつまいも	120g		
パン粉	適量		
とろけるチーズ	適量		

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩と酒で下味をつけておく。玉ねぎは1cm幅にスライスして、しめじは石づきをとり子房に分ける。ほうれん草は分量外の塩で下茹でして、2cmの長さに切り、しっかり水気を絞る。
- ② さつまいもは皮を剥き、1.5cm角に切る。水にさらし、ざるにあける。耐熱皿にうつし、電子レンジ500Wで5分加熱して柔らかくなったらグラタン皿にうつす。
- ③ 鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。表面の色が変わったら玉ねぎとしめじを入れ炒める。だし汁を加え火が通るまで煮る。
- ④ 豆乳ソースを作る。フライパンにマーガリンを入れ弱火で溶かす。小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。一度火を消して無調整豆乳を少しずつ入れだまにならないようしっかり混ぜる。再び弱火で加熱し、とろみがついてきたら③に移し、味噌、薄口醤油、みりんを入れて味を調える。
- ⑤ ④に下茹でしたほうれん草を入れて混ぜ、②のグラタン皿にそそぎ、上からとろけるチーズとパン粉をのせる。1000Wのトースターで10分焼き、パン粉がこんがりしたら出来上がり。

栄養のお話

秋の味覚として知られるさつまいもですが、健康や美容の効果が高いと最近話題になっています。さつまいもの切り口から出る乳白色の液体「ヤラピン」はイモ類の中でもさつまいもにしか含まれておらず、腸内の蠕動運動に働きかけ、整腸の効果があります。食物繊維も豊富であるため、ヤラピンとの相乗効果により、腸内環境を整えてくれます。旬の食材は美味しさだけでなく栄養も豊富ですので、是非食欲の秋を楽しんでください。