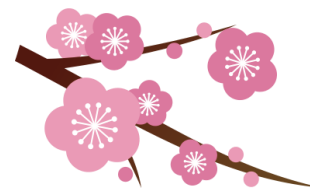


高野病院の食事の特徴

肛門術後の治療食では、
腸の健康を考え
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5年2月 行事食
如月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

如月御膳

つぼみ菜の胡麻和え(4人分)



<材料>

つぼみ菜	200g (祝蕾ともいう)		
砂糖	大さじ1	濃口醤油	大さじ1
すり白ごま	8g(好みの量)	だし汁	少々
水、塩少々	・・・茹でる用		

<作り方>

- ①つぼみ菜を食べやすい大きさにくし形に切り、さっと茹でて流水で冷ます。
- ②砂糖、濃口醤油、すり白ごまを混ぜ合わせ、①と和える。

- ※) 少量の塩を入れて茹で、流水で冷ますことで茹であがりの色を綺麗にする。
 ※) ②は味が濃ければ、だし汁で好みの味に調節する。

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	777 kcal
れんこんのはさみ揚げ	たんぱく質	24.8g
つぼみ菜の胡麻和え	脂質	25.7g
かぶのスープ	塩分	2.3g
フルーツ盛り合わせ	食物繊維	7.3g

れんこんのはさみ揚げ(4人分)



<材料>

レンコン	240g	豚ひき肉	160g
生姜	1かけ(すりおろす)	濃口醤油	大さじ1
塩	ひとつまみ	大葉	2枚(みじん切り)
～揚げ衣～			
小麦粉	60g	卵	1個
冷水	70～80ml	揚げ油	適量

<作り方>

- ①れんこんを厚さ1cmの輪切りにする。(16枚)
- ②ボールに豚ひき肉、生姜、濃口醤油、塩、刻んだ大葉を入れ粘り気が出るまでしっかり混ぜる。
- ③分量外の小麦粉をレンコンにまぶし、②の肉だねをレンコンで挟む。
- ④小麦粉と卵、冷水で衣を作り、③をくぐらせ揚げる。



かぶのスープ(4人分)

<材料>

かぶ	200g	かぶの葉	40g
ベーコン	60g	サラダ油	小さじ1
水	600g	コンソメ	小さじ2
薄口醤油	小さじ1/2	黒コショウ	少々

<作り方>

- ①かぶ皮を剥き、2cmくらいの乱切りにする。葉は2cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ベーコンとかぶの葉を炒める。水を入れコンソメと薄口醤油を入れる。かぶを入れ、弱火にして火が通ったら器に盛り、黒コショウをかける。

栄養のお話

レンコン

レンコンに含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に必要な栄養素の一つです。さらに、抗酸化作用や免疫力アップ、美肌効果もあると言われています。また、レンコンのビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても損失しにくいという特徴を持っています。

つぼみ菜(祝蕾ともいう)

アブラナ的一种で、からし菜の変種とされています。平成19年から福岡の市場で販売された新しい野菜です。コリコリとした食感と、春を感じる風味があり、1月下旬から3月中旬までしか出回らない食材です。