

## 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4月 行事食

卯月御膳



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 卵月御膳

おしながき  
十五穀ご飯  
たまごコロッケ  
春野菜のブイヤベース風  
キャロットサラダ  
レモンソースの抹茶プリン

栄養価	1人分
エネルギー	827kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	21.0g
塩分	2.7g
食物繊維	7.7g

## たまごコロッケ(4人分)

<材料>

じゃがいも	…240g	卵	…2個
たまねぎ	…60g	ロースハム	…4枚
塩	…少々	白コショウ	…少々



揚げ油 …適量  
サラダ菜 …4枚  
オーロラソース(ケチャップ、マヨネーズを1:1) …お好みの量

<作り方>

- 卵は固めに茹でて粗く刻む。じゃがいもは茹でてやや塊が残る程度にマッシャーで潰す。玉ねぎはみじん切り、ロースハムは1cm角に切る。
- 玉ねぎを炒め粗熱をとり、塩・白コショウ、①と一緒にボウルに入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ②を等分し丸く成形する。小麦粉→卵→パン粉(分量外)の順に衣をつけて、油で揚げる。
- サラダ菜をしいた上にコロッケをのせ、オーロラソースで飾る。

＼耳より！栄養コラム／

## 季節の変わり目は要注意！春に感じやすい体調不良、「春バテ」とは？

春は生活の変化や、気圧・寒暖差といった環境の変化が重なり、体と心の不調を感じる人が多い時期です。生活習慣を見直し、ストレスをため込まないようにしましょう。

<お勧めの栄養素と多く含む食品>

**ビタミンC**…ストレスを和らげるホルモンの生成に働く(イチゴ・柑橘類・キウイ・パプリカ・ブロッコリーなど)

**カルシウム**…自律神経を安定させ、イライラや不安の軽減に働く(大豆製品・乳製品・小魚・小松菜など)

## レモンソースの抹茶プリン

<材料> (150mlプリンカップ4個分)



●抹茶プリン(下の層)

グラニュー糖…22g 抹茶…3.5g 調整豆乳…200ml

※ゼラチン…4.0g

○豆乳プリン(上の層)

グラニュー糖…22g 調整豆乳…200ml

※ゼラチン…4.0g

※小さめのボウルで、それぞれ大きじ1杯の水に振り入れふやかしておく。

できあがりは3層になります。それぞれの層を味わいながらお楽しみください。



レモンソース

- ・グラニュー糖…27g
- ・水 …50ml
- ・レモン …1個(果汁…大きじ1、果肉…お好みの量、皮…適量)  
※防腐剤不使用のものがお勧めです。皮は色付け用のため無くても可。
- ・ゼラチン …2g

<作り方>

- のグラニュー糖、抹茶をボウルに入れ混ぜ合わせる。調整豆乳を鍋に入れ火にかけ、弱火で沸騰直前まで(鍋の淵に小さく泡が立つ程度)温め火を止める。
- ①のボウルに温まった豆乳1/3程度を注ぐ。粉類が溶けなめらかになるまで泡だて器で混ぜ、鍋に戻し入れる。
- ②の鍋にゼラチンを加え混ぜながらよく溶かし、粗熱をとりカップに注ぐ。冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- の豆乳・グラニュー糖を鍋で加熱し、温まったら火を止め、ゼラチンを溶かす。固まった③の上に注ぎ、さらに冷蔵庫で冷やす。
- レモンソースを作る。レモンを半分に割り果汁を搾り、もう半分は袋状の皮から果肉を取り出す。外側の皮は切り取り、裏側の白い綿状の部分を取り除く。
- 鍋にグラニュー糖、水を入れ火にかける。グラニュー糖が溶けたらレモンの皮、果汁、果肉を加え、2~3分加熱し火を止める。皮は取り除く。
- ⑥にゼラチンを入れかき混ぜ、ゆるくとろみをつける。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ます。
- ④の上にソースをかける。