

## 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

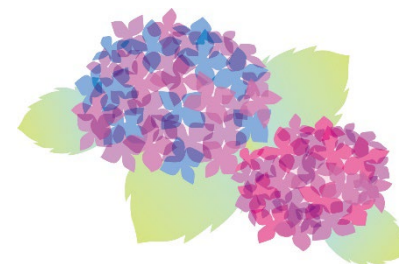
様々な疾患の予防に繋がります。

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。

令和5年6月 行事食  
水無月御膳



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 水無月御膳

## 献立名

十五穀ご飯  
鯛のハーブ揚げ  
ビシソワーズ  
夏野菜のピクルス  
紫陽花ヨーグルトゼリー

## 栄養価 1人分

エネルギー	819 kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	16.0g
塩分	2.4g
食物繊維	7.3g

## ハーブ揚げ (2人分)

### <材料>

白身魚 30g×4切れ  
卵 1/2個  
冷水 適量  
小麦粉 カップ1/2  
チャービル 適量  
ディル 適量  
揚げ油 適量  
ハーブ塩 適量

### <作り方>

- ① 魚は軽く塩(分量外)をふり、ペーパーで水気をふきとる。
- ② チャービルとディルは葉の部分に刻む。
- ③ 衣を作る。計量カップに溶いた卵を入れ、冷水を加えてカップ1/2にする。ボウルに移し、小麦粉を加えて軽く混ぜ、②を加える。
- ④ 油を180℃に熱する。①を③の衣につけて、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、レモン、ハーブ塩などを添える。

## 栄養のお話

### 夏野菜について

夏野菜の色が濃いのは暑い日差しから自身を守るためと言われてます。この鮮やかな色素には高い抗酸化作用があり、トマトにはリコピン、オクラにはカロテンが含まれています。これらは身体に取り込まれると優先的に酸化されるため、身体そのものの酸化を予防してくれます。

抗酸化物質は脂に溶けて吸収されるため、そのまま食べるよりもドレッシングをかけたり、炒めものにしたりにして油と一緒に摂るのがおすすめです。

旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきりましょう。

## 紫陽花ヨーグルトゼリー(4人分)

### <材料>

◎ヨーグルトゼリー  
プレーンヨーグルト 200g  
スキムミルク 40g  
水 120ml  
砂糖 40g  
粉ゼラチン 6g  
ミント

### ◎濃いグレーゼリー

グレープジュース 50ml  
粉ゼラチン 2.5g  
砂糖 4g  
水 25ml

### ◎薄いグレーゼリー

グレープジュース 12ml  
粉ゼラチン 2.5g  
砂糖 4g  
水 64ml

### <作り方>

#### ◎グレーゼリー

- ① 粉ゼラチンを水(大さじ1)でふやかしておく。
- ② 鍋に①と残りの材料を入れて火にかけ、ゼラチンが溶けたら平らなバットに流して冷やし固める。(濃いゼリーと薄いゼリーの2種類作る。)
- ③ ゼリーが固まったらフォークで混ぜてクラッシュ状にし、濃いゼリーと薄いゼリーを混ぜ合わせておく。

#### ◎ヨーグルトゼリー

- ① 粉ゼラチンは水(大さじ2)でふやかしておく。
- ② 鍋にスキムミルクと水を入れて混ぜて溶かし火にかける。フツフツとしてきたら火を止めて、①と砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ、その中に②を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### <仕上げ>

固まったヨーグルトゼリーにクラッシュしたグレーゼリーとミントをのせる。

### ポイント!

スキムミルクはお湯で溶くとダマになりやすいので水に溶かしましょう。スキムミルクと水の代わりに生クリームを使うと違った味わいになります。

# 水無月御膳

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	819 kcal
鯛のハーブ揚げ	たんぱく質	33.4g
ビシソワーズ	脂質	16.0g
夏野菜のピクルス	塩分	2.4g
紫陽花ヨーグルトゼリー	食物繊維	7.3g

## ハーブ揚げ (2人分)

### <材料>

白身魚	30g×4切れ
卵	1/2個
冷水	適量
小麦粉	カップ1/2
チャービル	適量
ディル	適量
揚げ油	適量
ハーブ塩	適量

### <作り方>

- ① 魚は軽く塩（分量外）をしてペーパーで水気をふきとる。
- ② チャービルとディルは葉の部分を刻む。
- ③ 衣を作る。計量カップに溶いた卵を入れ、冷水を加えてカップ1/2にする。ボウルに移し、小麦粉を加えて軽く混ぜ、②を加える。
- ④ 油を180℃に熱する。①を③の衣につけて、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、レモン、ハーブ塩を添える。

## 夏野菜のピクルス（作りやすい分量）

### <材料>

お好みの野菜	
ピクルス液	
酢	100ml
水	100ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚

### <作り方>

- ① トマトは湯剥きする。オクラは色が変わる程度にさっとゆでる。
- ② ピクルス液を作る。ローリエ以外の材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③ 液が冷めたら容器に①の野菜とローリエを入れて漬け込む。

### 栄養のお話

#### 夏野菜について

夏野菜の色が濃いのは暑い日差しから自身を守るためと言われてます。この鮮やかな色素には高い抗酸化作用があり、トマトにはリコピン、オクラにはカロテンが含まれています。これらは取り込まれると優先的に酸化されることで身体の酸化を予防してくれます。

抗酸化物質は脂に溶けて吸収されるため、そのまま食べるよりもドレッシングをかけたり、炒めものにしたりと油と一緒に取るのがおすすめです。

旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきるとともに若さを保ちましょう。