

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

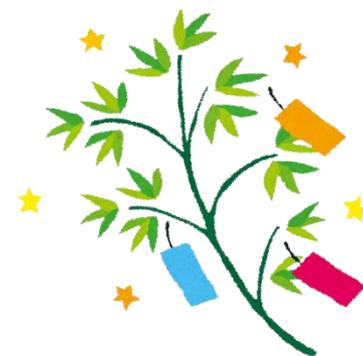
様々な疾患の予防に繋がります。

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7月 行事食
七夕御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

七夕御膳



献立名
とうもろこしご飯
季節の天ぷら
夏野菜の焼浸し
七夕すまし
七夕水ようかん

栄養価	1人分
エネルギー	731 kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	15.2g
塩分	2.7g
食物繊維	10.0g

とうもろこしご飯

〈材料〉(作りやすい分量)

米	300g (2合)	とうもろこし	1本
酒	大さじ1	塩	小さじ1



〈作り方〉

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分ほどおく。
 - ② とうもろこしは包丁で芯から粒をそぎ落とす。
 - ③ 炊飯器に米、2合分の水、調味料、とうもろこしを加えて炊く。
- ※そぎ落としたとうもろこしの芯と一緒に炊き込むと風味がアップ!

夏野菜の焼き浸し

〈調味液材料〉

(作りやすい分量)

しょうゆ	20ml	薄口しょうゆ	50ml
みりん	10ml	砂糖	15g
酢	60ml	だし汁	100ml

〈作り方〉

- ① 調味液を合わせて、沸騰するまで火にかける。
- ② 沸騰したら火を止め、粗熱を取る。
- ③ 焼いた野菜を調味液に入れ、冷蔵庫で冷やす。

※今回は長なす・ズッキーニ・黄パプリカ・プチトマトでしたが
お好みのお野菜を焼いてお召し上がりください。

七夕水ようかん(4~5人分)



〈材料〉

ようかんの層
水200ml、粉ゼラチン4g、こしあん150g、塩0.1g

ゼリーの層
水70ml、グラニュー糖15g、ブルーキュラソー大さじ1/2、
レモン汁小さじ1、粉ゼラチン3g、水30ml、金粉少々

〈作り方〉

ようかんの層

- ① 鍋に水を入れ、ゼラチンを振り入れる。弱火で加熱し、ゼラチンが溶けるまで沸騰しないように混ぜる。
- ② ①の鍋にこしあんと塩を入れて弱火で加熱しながら混ぜる。
- ③ しっかり混ぜたら火を止めて、冷水をためたボウルに鍋ごと浸けて冷やし、粗熱が取れてとろみがつくまで冷ます。ラップを敷いたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ゼリーの層

- ④ 粉ゼラチンを水30mlでふやかしておく。
- ⑤ 鍋に水70ml、グラニュー糖、ブルーキュラソーを入れ強火で3分加熱する。アルコールの臭いなくなったら火を止めて④とレモン汁を入れゼラチンが溶けるまでよく混ぜたら金粉を入れ粗熱をとる。
- ⑥ 固まったようかんの層③の表面に薄くフォークで傷をつけ、⑤をゆっくり流し入れる。冷蔵庫でしっかり冷やし固める。
食べるときは切り分けてお召し上がりください。

栄養のお話

とうもろこし

野菜としては珍しく糖質やたんぱく質、脂質を多く含みます。粒の皮には不溶性食物繊維が豊富に含まれ、胚芽の部分にはビタミンB1、B2などのビタミン、カリウム、鉄などのミネラルも含んでいます。

収穫後は24時間で栄養が半減し、味も落ちると言われていますので、薄皮1~2枚をつけたままできるだけ早く茹でたり、蒸したりするのがおすすめです。

