

令和5年10月 行事食
神無月御膳

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。



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

神無月御膳

おしながき

栗とユリネのご飯
 鶏肉の林檎生姜ソース
 かぶの清まし汁
 紅葉おろし和え
 豆乳プリン



カロリー：693Kcal
 塩分量：3.3g
 食物繊維：9.1g

紅葉おろし和え

材料（4人分）

鶏ささみ 60g
 酒 小さじ
 塩 少々
 きゅうり 120g
 もやし 120g
 大根 120g
 人参 60g

濃口醤油 小さじ2
 酢 大さじ1と1/3
 砂糖 少々
 一味唐辛子 少々

】 【調味液】

〈作り方〉

- 鍋にお湯を沸かす。酒と塩を入れて鶏ささみを茹で、ざるにあげ冷ましておく。
- きゅうりは輪切りにして塩(分量外)でもみ、水分が出てきたら絞る。もやしは半分に切って茹でる。透き通ってきたら取り出してざるにあげ、水気をきる。大根・人参はすりおろす。
- ボウルに①を細かくほぐしたものと②の野菜を入れ、【調味液】でよく和える。

鶏肉の林檎生姜ソース



材料（4人分）

鶏もも肉 皮なし 60g×4枚
 塩・酒(下味) 少々
 林檎(すりおろす) 1/2個
 生姜(すりおろす) 小さじ1/2
 小麦粉 大さじ2

★ 林檎の甘味が強い場合は砂糖の量を調整してくださいね！

すりおろしソース

・たまねぎ 1/2個(約100g)
 ・林檎(すりおろす) 1/4個(約80g)
 ・生姜(すりおろす) 小さじ1
 ・濃口醤油 大さじ1と・1/2
 ・酒 小さじ2
 ・砂糖 大さじ1
 ・酢 小さじ1

〈作り方〉

- ★の材料を全て合わせ、鶏肉を20分程度漬け込む。ソースの具材のたまねぎは薄切りにする。
- 鶏肉の漬け込み液を軽くふき取り、まんべんなく小麦粉をつけてフライパンで焼く。両面に焼き色をつけたらふたをして中まで火を通す。焼きあがったら取り出し、フライパンの油表面をふき取る。
- すりおろしソースをつくる。フライパンに少量の油(分量外)を入れ、たまねぎを炒める。あめ色になるまでじっくり火を通したら、ソースの残りを加えとろみが出るまで煮詰める。
- 鶏肉を皿にのせ、上からソースをかける。

【栄養のお話】～鶏肉の漬け込み液の秘密～

林檎に含まれる“リンゴ酸”と生姜の“たんぱく質分解酵素”の働きで、鶏肉の繊維がほぐれ軟らかくなります。脂肪分の少ないお肉を使う際に、ぜひお試しください。

(同様の効果をもつ食品)

キウイ、パイナップル、梨、たまねぎ、塩麴、はちみつ、ヨーグルトなど