

令和5年11月 行事食
霜月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

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。

霜月御膳

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	746kcal
秋鮭ときのこのホイル焼き	たんぱく質	31.1g
かぶのサラダ	脂質	16.0g
ほっこり野菜スープ	塩分	3.2g
おさつりんごケーキ	食物繊維	8.8g



秋鮭ときのこのホイル焼き

〈材料〉 4人分

鮭切り身	60g×4切れ	～トマトソース～	
塩	少々	トマト缶	200g
黒コショウ	少々	水	50ml
しめじ	60g	塩	小さじ1/2
えのき	60g	コンソメ	小さじ1
まいたけ	60g	砂糖	大さじ1
玉ねぎ	80g	ケチャップ	小さじ1
パプリカ（黄色）	80g	しょうゆ	小さじ1/2
ブロッコリー	80g		

〈作り方〉

- ① トマト缶はミキサーにかける。
※ミキサーがない場合はカットトマト缶でも可。
小鍋にトマト缶と調味料を入れて煮詰める。
- ② しめじ、えのきは石づきを落とし、まいたけはほぐす。きのこはトースターや魚焼きグリルで2～3分焼く。玉ねぎは薄切りに、パプリカは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 鮭は塩、黒コショウで下味をつける。
アルミホイルを敷き、中心に玉ねぎ、鮭、焼いたきのこ、①の順に乗せる。ブロッコリーとパプリカを彩り良く添えて包む。
- ④ フライパンに③を並べ、100ml程度の水を入れる。蓋をして中火で15分程蒸し焼きにする。



鮭の栄養

赤い身が特徴的な鮭ですが白身魚に分類され、9～11月頃に旬を迎えます。鮭はDHAとEPAという脂肪酸を含んでおり、どちらも体内でほとんど作ることができないため食事から摂取する必要があります。DHAは主に脳や神経、EPAは血管や血液の健康維持に関わると言われています。鮭に含まれる良質な脂質を効率よく摂るためには焼いて脂を落とすより蒸し汁、煮汁ごと食べられる調理法がおすすめです。

おさつりんごケーキ



〈材料〉 小マフィンカップ5個分

りんご	40g	ホットケーキミックス	100g
砂糖（A）	25g	卵	1個
さつまいも	40g	サラダ油	10g
黒ごま（飾り）	少々	砂糖（B）	25g

〈作り方〉

- ① オーブンは180℃に予熱しておく。
りんごは皮を剥き1cmの角切りにする。小鍋にりんごと砂糖（A）を入れ弱火で煮る。水分が出てきてりんごが柔らかくなったら火を止め、冷ましておく。
- ② さつまいもは皮を剥いて1cmの角切りにする。水にさらし、ざるにあける。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと砂糖（B）を入れて混ぜる。
卵、サラダ油、①のりんご（煮汁ごと）、②を入れて良く混ぜる。
水分が少なく混ざらない場合は分量外の水を少しずつ加え調整する。
- ④ マフィンカップの6分目まで③を入れ、黒ごまを振りかける。
180℃のオーブンで15～20分焼く。