

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12月 行事食
クリスマスランチ



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

クリスマスランチ



献立名

アッシ・パルマンティエ

オニオンスープ

グリーンサラダ

はちみつレモンのカップケーキ

栄養価

1人分

エネルギー	780kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	18.8g
塩分	2.7g
食物繊維	7.4g



アッシ・パルマンティエ

材料（4人分）

牛ひき肉	180g
玉ねぎ（みじん切り）	200g
人参（みじん切り）	60g
オリーブ油	小さじ1
◎コンソメ	大さじ1
◎白コショウ	適量
◎粗挽き黒コショウ	適量
◎ナツメグ	少々

★マッシュポテト

じゃがいも	100g
スキムミルク	10g
水	80g
生クリーム（植物性）	20g
マーガリン	6g
にんにく（卸し）	1/4片
塩	少々
白コショウ	適量
粗挽き黒コショウ	適量
パセリ	適量

A

作り方

- ★マッシュポテトを作る。
耐熱ボウルに皮を剥き一口大に切ったじゃがいもと分量外の水（大さじ1）入れ電子レンジ（500W）で5分ほど加熱する。
- 火が通ったらじゃがいもをつぶし、Aの材料を加え混ぜ合わせる。
- 中火で熱したフライパンにオリーブ油を入れてみじん切りにした玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- 玉ねぎが色づいてきたら牛ひき肉と◎を加え、火が通るまで炒める。
- 耐熱皿に④をしき②のをせる。
トースターで10分ほど焼き色がつくまで焼く。

〈アイシングの固さの目安〉
アイシングをすくって垂らした時に線が5秒くらいで消える程度が固さの目安です。少量の水分で固さが大幅に変わるためレモン汁は少しずつ加えて調整しましょう。

〈アレンジ〉
お好みでレモンのシロップ漬けやピスタチオなどのトッピングもおすすめです！

〈アッシ・パルマンティエとは〉
フランスの家庭料理でひき肉とマッシュポテトを重ねて焼きます。アッシはみじん切り、パルマンティエはじゃがいもを使った料理のことを意味するようです。

〈調理のポイント〉
じゃがいものつぶし具合はお好みで！食感が残る粗さでも美味しいです。野菜はよく炒めることで甘みが出ます。今回はスキムミルクを使用しましたがご家庭では牛乳でも美味しく仕上がります。

はちみつレモンのカップケーキ

材料（5個分）

ホットケーキミックス	100g
☆鶏卵	1/2個
☆サラダ油	大さじ1
☆水	60g
☆はちみつ	大さじ4
★レモンアイシング	
粉糖	8g
レモン汁	小さじ1

作り方

（下準備）

・オーブンを180℃に温めておく。

- ☆を混ぜ合わせ、マフィンカップの7～8分目まで入れる。
- 180℃のオーブンで20分前後焼く。焼きあがったら粗熱をとる。
- ★レモンアイシングを作る。粉糖にレモン汁を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ②に★レモンアイシングをかけてできあがり。

栄養のお話 - ビタミンC -

ビタミンCは今回使用しているじゃがいもやレモンに多く含まれています。強い抗酸化作用やコラーゲンの合成を助ける働きがあるため、肌トラブルの予防ができると言われていました。また、白血球を活性化させる働きもあるため免疫力向上の効果も期待できます。ビタミンCは体内で作られない栄養素のため食事から摂取しなければいけません。水に溶けやすく熱に弱いことが特徴です。ビタミンCを多く含む食材を調理する時はなるべく水にさらさず、加熱しすぎないことが効率よく摂取できるポイントです。



じゃがいもに含まれているビタミンCはデンプンによって保護されているため熱に強く、加熱調理に向いていると言われています。