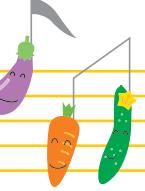


# メディカル・レシピ



今回は、患者さんに提供している食事の中から、月に1回実施している箱膳のレシピをご紹介します。きのこや栗など秋の味覚をギュッと詰め込んだきのこ御飯と秋が旬のタコを使ったタコと胡瓜のゴマネーズです。食物繊維が豊富で塩分控えめなレシピをご家族で作ってみませんか。

管理栄養士 大庭 久実



## 箱膳の御品書き



- きのこ御飯
- 和風ステーキ
- かほちゃんの盛合わせ
- タコと胡瓜のゴマネーズ和え
- 金時煮豆
- りんご

## 箱膳の栄養素

- カロリー ..... 680kcal
- たんぱく質 ..... 23g
- 脂質 ..... 19.4g
- 炭水化物 ..... 101g
- 塩分 ..... 2.1g
- 食物繊維 ..... 8.6g



## ①きのこ御飯

### 材料（1人分）

- |        |       |      |
|--------|-------|------|
| 米      | ..... | 75g  |
| しめじ    | ..... | 15g  |
| 干しいたけ  | ..... | 1g   |
| 茹栗     | ..... | 10g  |
| にんじん   | ..... | 5g   |
| みつば    | ..... | 5g   |
| みりん    | ..... | 1g   |
| うすくち醤油 | ..... | 4g   |
| だし汁    | ..... | 70cc |

### 作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②干しいたけは水に戻し、石づきをとった後、3mm幅の千切りにする。
- ③しめじは石づきをとって、子房に分けておく。にんじんは皮をむき、3cmの長さの千切りにする。
- ④みりん・うすくち醤油とだし汁を合わせて75ccにする。
- ⑤炊飯器に洗った米と④を入れ、上に②③を入れて炊く。
- ⑥下茹でしたみつばを3cm幅に切り、炊き上がった御飯に混ぜ、茹栗を上に飾る。

### 1人分の栄養価

- エネルギー 280kcal
- たんぱく質 5g
- 脂質 0.7g
- 炭水化物 62g
- 食塩 0.6g
- 食物繊維 2.1g

### ワンポイントアドバイス

きのこ類にはβ-グルカンが含まれており、からだの免疫力を高めてくれます。

食欲の秋には、低カロリーで食物繊維が豊富なきのこ類をたっぷり使いましょう。

## ②タコと胡瓜のゴマネーズ和え

### 材料（1人分）

- |       |       |      |
|-------|-------|------|
| 茹タコ   | ..... | 15g  |
| 胡瓜    | ..... | 45g  |
| 赤ピーマン | ..... | 5g   |
| いりゴマ  | ..... | 0.3g |
| マヨネーズ | ..... | 5g   |
| 卸しようが | ..... | 0.4g |

### 作り方

- ①茹タコを、食べやすい大きさに切っておく。
- ②胡瓜は、半月の薄切りにし、さっと茹でる。
- ③赤ピーマンは縦、半分に切り、種をとった後5mm幅に切って茹でる。
- ④マヨネーズにいりゴマと卸しようがを入れ、混ぜておく。
- ⑤よく水気を切った、具材を④と合わせる。

### 1人分の栄養価

- エネルギー 58kcal
- たんぱく質 4g
- 脂質 3.9g
- 炭水化物 2g
- 食塩 0.2g
- 食物繊維 0.6g

### ワンポイントアドバイス

ゴマネーズとは、ゴマとマヨネーズを合わせたものです。読書の秋には、目の疲労を回復してくれるタウリン豊富なタコがオススメです。

