



主菜「サバの味噌煮」

宮地病院の厨房では大きな鍋で煮込むため、お家よりも風味豊かに柔らかく仕上がります。人気の和定食メニューです。

■作り方

- ①aを合わせて鍋に入れ加熱する。
- ②①が沸騰したら、サバを加えアクをとり、落とし蓋をして煮込む。
- ③添え用のなすびを洗い、ヘタを落として一口大サイズに切る。
- ④添えのなすびを鍋の端に入れ、サバと一緒に煮込む。
※厨房では大量調理のためサバとなすびを別々に煮込んでいます。
- ⑤サバとなすびに火が通れば出来上がり。

調味液に豆板醤を加え、ピリ辛味にアレンジしてもおいしいですよ！

材料(1人前)

■サバの味噌煮

サバ	60g
白味噌	5g
赤味噌	3g
砂糖	3g
みりん	2g
酒	4g
出汁	40cc
土生姜	2g
なすび	40g

a

■おろしサラダ

キャベツ	40g
玉ねぎ	20g
しらす干し	3g
ノンオイル和風ドレッシング	10g
大根おろし	30g

■和え物

チンゲン菜	50g
濃口醤油	2g
ごま油	1g
卵	20g

■清汁

小花麩	2個
エノキ	3g
三つ葉	3g
淡口醤油	5g
食塩	0.4g
出汁	150cc

■ご飯	150g
-----	------

おろしサラダ

サバの味噌煮

和え物
(チンゲン菜・卵)

ご飯

清汁
(小花麩・えのき)

適正なエネルギー量と栄養バランスの整った食事で、健康に暮らしましょう！！

副菜「おろしサラダ」

野菜に軽く火を通し、たくさん食べられるよう工夫しています。
ぜひ一度、お試し下さい。

■作り方

- ①キャベツと玉ねぎを色紙切りまたは短冊切りにする。
大根はおろして、軽く水切りしておく。
- ②キャベツと玉ねぎを下茹でし、冷ましておく。
- ③ノンオイル和風ドレッシングに大根おろしを加え混ぜる。
- ④③に冷めた②を加え和える。しらす干しも加えて和える。
- ⑤器に盛り付ける。

副菜「和え物(チンゲン菜・卵)」

緑と黄の色合いが美しい一品です。ごま油の風味が食欲をそそります。
また、緑黄色野菜は油と合わせると、ビタミンの吸収が高まります。

■作り方

- ①フライパンにごま油を引き、溶き卵を加え、箸で円を描きながら炒り卵を作る。
- ②チンゲン菜を洗い、3～4cm幅に切る。
- ③チンゲン菜を下茹でし、水にとり冷やし、水気をしぼる。
※電子レンジで加熱してもよい。
- ④①炒り卵と③チンゲン菜を加え、醤油で味を調える。
- ⑤器に盛りつけて出来上がり。
※1～2人前であればチンゲン菜を別茹でせず、炒り卵を作った後のフライパンに水 大さじ1～2杯を加え、チンゲン菜を水炒りしますと手軽に出来ます。

青背の魚に含まれるDHAとEPAの働き

今回ご紹介したサバは青背魚の一種です。他にもアジ・イワシ・サンマなどがあります。最近ではサバやイワシなどの缶詰が人気ですが、骨まで食べられる缶詰はカルシウムを強化できていいですね。

さて今回は、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)について取り上げましょう。DHA・EPAは「n-3系多価不飽和脂肪酸」に属し、最近では「 ω (オメガ)3系脂肪酸」とも呼ばれています。イヌイットの人々のように魚をよく食べる習慣があると脳血栓、心筋梗塞が少ないと判明したそうです。これは血液中のコレステロールを低下させて血液をサラサラにする、DHA・EPAの働きがあるからです。定期的に青背魚もお召し上がりください。

エネルギー576kcal 蛋白質22.5g 脂質20.6g 炭水化物71.7g 塩分3.2g