主菜「鮭の味噌マヨネーズ」

鮭をムニエルにして身をふっくらと仕上げ、味噌マヨネーズの和風ソースを合わせています。魚がちょっと苦手な方にも受け入れのよいメニューです。ぜひお試し下さい。

■作り方

①マカロニをゆでる。
②熱したフライパンに油を入れ、マカロニとケチャップでソテーする。
　※②の作業は⑦で鮭を焼く時に、空きスペースでしてもよい。
③小松菜を洗い3cm幅に切りゆがく。（1～2人前なら電子レンジでもOK）
④ゆがいた小松菜をbで和える。
⑤aを混ぜて味噌マヨネーズソースを作り、青ネギを加える。
⑥鮭に（好みで下味をつけ）小麦粉をまぶす。
⑦熱したフライパンに油を入れ、①を焼く。
⑧器に盛り付けて、鮭に⑤のソースをかける。

材料（1人前）

■鮭の味噌マヨネーズ

鮭	50g	
小麦粉	4g	
油	1g	
ﾏﾖﾈｰｽﾞ(ﾊｰﾌ)	5g	a
白味噌	3g	a
青ネギ	1g	
マカロニ	8g	
ケチャップ	6g	
油	1g	
小松菜	30g	
濃口醤油	1g	b
みりん	1g	b

■煮物(がんも・人参)

がんも	(20g)2個	
人参	20g	
キヌサヤ	2枚	
濃口醤油	5g	c
砂糖	3g	c
出汁	50cc	c

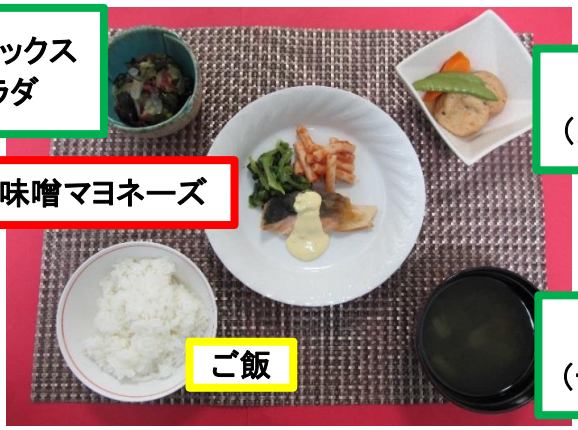
■海藻ミックスサラダ

玉ねぎ	20g
胡瓜	40g
海藻ミックス	2g
和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ノンオイル）	5g

■中華スープ

チンゲン菜	20g
人参	10g
春雨	5g
ごま油	1g
中華スープの素	1g
水	120cc
薄口醤油	2g
塩	少々

■ご飯



和食スタイルで栄養バランスを整えましょう！

宮地病院　栄養科

副菜「煮物(がんも・人参)」

大豆製品を少なくとも1日1回は、召し上がっていらっしゃいますか？

■作り方
①人参を水に入れ、強火にかけ下茹でする。
②沸騰したら湯をきり、出汁と調味料cを加え、強火にかける。
③がんもは湯通しをして、②が沸騰したら加える。
④再び沸いたら中火～弱火にして、10～20分ほど煮込む。
⑤キヌサヤをゆで、④の鍋に加え、煮汁に浸す。
⑥火を止めて、30分ほど置く。
⑦最後に温めて、器に盛り付ける。

副菜「海藻ミックスサラダ」

市販の「海藻ミックス」に玉ねぎと胡瓜を合わせたお手軽レシピです。
合わせるのは他の野菜でもOK！レタス・大根・紫玉ねぎもいいですね。
病院では和風ノンオイルドレッシングにしましたが、ご家庭ではお好みのドレッシングでお楽しみ下さい。

■作り方
①海藻ミックスを水につけ戻す。戻ればザルで水を切る。
②玉ねぎをスライスし、水にさらす。その後、水を切る。
③胡瓜を縦にわたして、斜め半月切りにする。

世界が認めた日本の和食を食卓に！

宮地病院で提供している食事は「家庭の日本食」いわゆる「お袋の味」をコンセプトにしています。和食といっても今回のように和洋折衷（正確には和洋中折衷でしょうか？）の組み合わせがたくさんあります。それが「みやじ食堂」です。病院では大量調理を行うため、「みやじ食堂」ではご家庭で作りやすいように少しアレンジしています。

和定食スタイルの食事にすると、栄養バランスが整いやすくなります。主菜を「赤」、主食を「黄」、副菜を「緑」の赤黄緑で色分けしています。健やかに暮らしていくために、ぜひ意識して毎食「赤・黄・緑」をそろえて食べましょう！

しかしながら、和食にも弱点があります。それは「塩分が多くなること」･･･。宮地病院では減塩教室を定期的に開催しながら、減塩教育に力を入れています。この「みやじ食堂」では、管理栄養士からの減塩テクニックもご紹介していきます。お楽しみに！

エネルギー545kcal　蛋白質23.1g　脂質12.1g　炭水化物83.1g　塩分3.3g

宮地病院　栄養科