

# 主食「とろろ昆布うどん」

とろろ昆布は水溶性の食物繊維を豊富に含み、糖質や脂質の吸収を穏やかにしてくれます。また旨味もでて、美味しさを倍増にしてくれます!

### 作り方

- ①かまぼこを5mm幅にスライスする。青ねぎは小口切りにする。
- ②出汁を火にかけ、淡口醤油・みりんを加え味を調える。
- ③うどんを茹で、水気を切る。
- ④器にうどんと①のかまぼこ・青ねぎと、とろろ昆布を盛りつける。
- ⑤4に②の出汁をかけて、完成!!

### ★病院職員には、「ちくわの天ぷら」をプラス!

写真は患者様に提供しているものですが、職員にはさらに「ちくわの天ぷら」を追加しています。

- ①小麦粉を水で溶き、青のりを混ぜて、衣をつくる。
- ②①にちくわを混ぜ、油で揚げれば完成!!

※ちくわの天ぷらのみ:エネルギー111kcal 蛋白質3.1g 脂質5.8g 炭水化物11.5g 塩分0.6g

#### 材料(1人前) とろろ昆布うどん うどん 1玉(200g) とろろ昆布 5g かまぼこ 20g 青ねぎ 5g 出汁 200g 淡口醤油 10g みりん 8g ★ちくわの天ぷら ちくわ 1本(22g) 青のり 1g 小麦粉 10g 水 10<sub>m</sub>l 油 5g ■筑前煮 鶏むね肉 30g 人参 15g 大根 20g 里芋(冷凍) 30g いんげん 5g 出汁 30g 濃口醤油 4g 砂糖 2g 料理酒 2g 油 1g ■酢の物(胡瓜・わかめ) 胡瓜 40g わかめ(乾) 1.5g 酢 6g 上白糖 4g 塩 0.1g 淡口醤油 1g



**毎食3色(赤・黄・緑)** そろっていますか? 栄養バランスを 整えましょう!

おにぎり

ふりかけ(ゆかり)

宮地病院 栄養科

50g

## 主菜「筑前煮」

とろろ昆布うどんだけでは、たんぱく質が不足してしまいます。そんなときは 小鉢でカバーすることが大切!良質なたんぱく質である「肉・魚・卵・大豆/大豆製品」を使った1品を組み合わせましょう!

### ■作り方

- ①鶏むね肉、人参、大根、いんげんを食べやすい大きさにカットする。 冷凍里芋は解凍し、半分にカットする。
  - ※生の里芋を使用する場合は、水から火にかけて沸騰したら3~4分 茹でる(=下茹で)必要があります。
- ②鍋に油をいれ中火で熱し、鶏むね肉を炒める。
- ③鶏むね肉に火が通れば、人参・大根・里芋をいれ炒め、全体に火が通れば いんげんも加えて炒める。
- ④調味料aを鍋に入れ、落し蓋をして弱火~中火で10分煮込む。 ※時々落し蓋をあけ、鍋の中の灰汁(アク)をお玉で取りましょう。
- ⑤煮汁が少なくなってきたら、落し蓋をとり、煮汁が鍋底に少し残る程度にまで 煮詰めたら完成!!

# 副菜「酢の物(胡瓜・わかめ)」

胡瓜とわかめの組み合わせだけでなく、タコを追加したり、また胡瓜ともずくにするなど、様々な組み合わせ方ができます。塩分も少ないので醤油や味噌を使った料理と組み合わせて、味にメリハリをつけましょう。

### ■作り方

- ①わかめはお湯または水でもどす。
- ②胡瓜を半月切りにする。軽く塩もみをして、水気をよく絞る。
- ③調味料bと①と②を和えて完成!

# 揚げ物の油のカロリーどのくらい増える?!

揚げ物のカロリーが高いことはご存知だと思いますが、実際どのくらい高くなるのか知らない方が多いのではないでしょうか。揚げ物によって食材が吸収する油の量(=吸油率)は、食材の12~25%と言われています。

そして、油1gに対するカロリーは9kcalあるので、

3.3g × 9kcal = 約30kcal つまり、ちくわは1本天ぷらにするだけで **30kcal**さらに増えていたんです!揚げ物の食べすぎには注意が必要ですね!

エネルギー477kcal 蛋白質18.3g 脂質5.6g 炭水化物85.3g 塩分4.3g