



主菜「きつねうどん」

宮地病院の給食人気投票・麺類部門で堂々の第1位です。保育所の子供達にも、高齢の入院患者様にも、職員からも人気のメニューです。

甘辛くふっくら煮上がった油揚げが絶品です。

■作り方

- ①油揚げを三角に切り、油抜きをしてから、aで炊く。
- ②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。
- ③出汁を火にかけ、淡口醤油・みりんを加えて味を調える。
- ④うどんを茹で、水気を切る。
- ⑤器にうどん、油揚げ・かまぼこ・青ねぎを盛りつける。
- ⑥うどんに③をかけて、完成です。

材料(1人前)

■きつねうどん

うどん	1玉(200g)	
油揚げ	15g	} a
淡口醤油	2g	
砂糖	2g	
出汁	10g	
かまぼこ	20g	
青ねぎ	5g	
出汁(昆布入り)	200g	
淡口醤油	8g	
みりん	8g	

■筑前煮

鶏むね肉	30g	
人参	15g	
大根	20g	
里芋	20g	
いんげん	5g	
出汁	30g	} b
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	
乾燥わかめ	1.5g	
土生姜	0.5g	
酢	5g	} c
上白糖	3g	
※(塩)	0.1g)	

筑前煮

胡瓜とわかめの酢の物



きつねうどん

毎食(赤・黄・緑)がそろっていますか？

栄養バランスを整えて健康を保ちましょう！

副菜「筑前煮」

複数の野菜を使うことでうま味が増し、鶏肉を加えることでタンパク質も摂れ栄養価が高まります。宮地病院ではあっさりとした鶏むね肉を使っていますが、ご家庭では鶏もも肉に変えてジューシーに仕上げるのもお勧めです。

■作り方

- ①鶏むね肉、いんげんを一口大(1.5cm)にカットする。
人参と大根は皮をむき一口大にカットする。
里芋は皮をむき一口大にカットして、水から火にかけて沸騰したら3~4分下茹する。
- 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bを鍋に入れ、落とし蓋をして弱火~中火で10分煮込む。
※時々落とし蓋をあけ、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、落とし蓋をとり、煮汁が鍋底に少し残る程度にまで煮詰めたら完成です。

副菜「酢の物(胡瓜・わかめ)」

今回は土生姜の風味を加えています。それは味のためだけではなく、減塩テクニックの1つでもあります。酢の物は和え物よりも塩分が少ないので、照り焼きや味噌煮などの料理と組み合わせた献立にするのもよいでしょう。

■作り方

- ①わかめはお湯または水でもどす。
- ②土生姜はすりおろし、調味液Cと合わせておく。
- ③胡瓜を輪切りにする。軽く塩もみをして、水気をよく絞る。
- ④調味料Cでわかめと胡瓜を和えて完成です。

献立の組み合わせはメリハリが大事！

「今日の献立は何にしようかな？」楽しみでもあり、調理者を悩ます問題でもありますね。献立は料理と料理の組み合わせで成り立っていますが、私たち病院の管理栄養士は病気がよくなり、また回復するように願い、各病気のガイドラインをふまえて献立を考えています。

例えば、今回のような麺類は塩分量が多い料理です。そういう時は副菜に酢の物のような塩分の少ない料理を合わせて、1食の塩分量を調整しています。すべての料理を薄くするよりも、献立の組み合わせでメリハリをつけて減塩に取り組む方が長続きするのではないのでしょうか？

エネルギー441kcal 蛋白質18.9g 脂質10.4g 炭水化物64.7g 塩分3.6g