

# とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

ごはん

鮭のカレーソテー 和風タルタルソース

しめじと春菊の酒粕和え

白菜の甘酢漬け

季節の果物



## 栄養量(麦飯150g)

エネルギー	620kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	17.2g
糖質	84.1g
食物繊維	8g
塩分	2.3g

## 栄養量(麦飯100g)

エネルギー	536kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	17.0g
糖質	77.9g
食物繊維	8g
塩分	2.3g

## 【アレルギー表示】

このメニューでは小麦,卵を使用しています

済生会横浜市東部病院

# とうぶごはん レシピ

## 鮭のカレーソテー 和風タルタルソール

### ◆材料◆

鮭	70g	大葉	1g(1枚)
食塩	0.1g	マヨネーズ	10g
こしょう	0.01g	こしょう	0.01g
薄力粉	5g	レタス	40g
カレー粉	1g	人参	40g
油	適量	ミニトマト	15g(1個)
ゆで卵	30g(1/2個)	ノンオイル	7g
らっきょう	20g(2個)	ドレッシング	



### ◆作り方◆

1. 鮭は塩コショウをふり、カレー粉と薄力粉を合わせたものをまぶして焼く。
2. ゆで卵・らっきょう・大葉をみじん切りにし、マヨネーズとこしょうで和える。
3. レタスは1口大にちぎり、人参は細切りにしてドレッシングで和える。
4. 1の鮭に2のタルタルソールをかけ、3のサラダとミニトマトを添える。

## しめじと春菊の酒粕和え

### ◆材料◆

春菊	40g
しめじ	30g
食用菊	5g
酢(菊をゆでる用)	5g
醤油	4g
だし汁	5g
酒粕	10g

### ◆作り方◆

1. 食用菊はお湯に酢を加え、約10秒茹でて冷水にとる。
2. 春菊・しめじも茹でる。春菊は3cmの長さに切る。
3. 醤油・だし汁・酒粕を合わせ、レンジで10秒加熱し、酒粕をこまかく崩す。
4. 1と2を3でよく和える。

## 白菜の甘酢漬け

### ◆材料◆

白菜	60g
赤パプリカ	10g
食塩	0.4g
酢	7g
だし汁	5g
すりごま	2g
砂糖	5g

### ◆作り方◆

1. 白菜は縦5cm,幅1cm位に切る。パプリカは縦5mmくらいの薄切りにする。
2. 1に塩を振って、全体をよく混ぜてしんなりさせる。
3. 酢・だし汁・すりごま・砂糖を混ぜておく。
4. 2の水けをきって、3と和える。