



とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

- もち麦ごはん 又は ごはん
- 鯖のポン酢バター焼き
- じゃが芋とスナップエンドウのゴマ煮
- キャベツの梅おかか和え
- 菜花の味噌汁 又は 果物



【栄養量】※ごはん150g

エネルギー	578kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	17.6 g
糖質	77.2 g
食物繊維	6.1 g
塩分	3.1 g
	(汁物無：2.0 g)

【栄養量】※ごはん100g

エネルギー	498kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	17.3 g
糖質	60.2 g
食物繊維	6.1 g
塩分	3.1 g
	(汁物無：2.0 g)

とうぶごはんレシピ

鯖のポン酢バター焼き

◆材料◆

鯖	70g
酒	3g
白こしょう	0.01g
小麦粉	3g
人参	20g
カリフラワー	15g
ブロッコリー	15g
オリーブオイル	5g
*無塩バター	3g
*砂糖	2g
*酒	4g
*ポン酢	7g
*パセリ	0.01g

◆作り方◆

- ①鯖に酒とコショウで下味をし、キッチンペーパーで水気を軽くふいて、小麦粉を薄くつける。
- ②オーブンで、①の魚と乱切りにした野菜にオリーブオイルをかけて焼く。
※パサつく場合はカリフラワーとブロッコリーはゆでる。
- ③鍋にバター・砂糖を入れて溶かし、酒を入れアルコールを飛ばし、ポン酢を加えひと煮立たせる。
- ④魚・野菜を盛り付け、ソースをかけ、パセリをかけてできあがり。

じゃが芋とスナップエンドウのゴマ煮

◆材料◆

じゃがいも	50g
だし汁	10g
*薄口しょうゆ	4g
*砂糖	1g
*白すりごま	5g

◆作り方◆

- ①じゃがいもを20gくらい大きさに切る（3個分）。
- ②だし汁で煮てふきこぼし、粉ふき芋をつくる。
- ③*をくわえてまぜる。
- ④ゆでて1/2～1/3に切ったスナップえんどうとさくっと和える。

キャベツの梅おかか和え

◆材料◆

キャベツ	60g
梅干し	2g
濃口しょうゆ	1g
削り節	0.1g

- ①キャベツをざく切りにして軽くゆで、水をよくしぼる。
- ②梅干を叩いてみじん切にする。
- ③①・②としょうゆを和える。
- ④提供前にけずり節をかける

とうぶごはん レシピ

菜花の味噌汁

◆材料◆

かき菜	20 g
味噌	8g
だし汁	120g

◆作り方◆

- ①かき菜を軽くゆでる。
すぐに冷水にとり、冷めたら水気をきつくしぼって小さめに切る。
- ②先に盛っておいた器に、提供前に汁をよそう