

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

麦ごはん

鶏肉のハニーアップルソース

白きくらげとパプリカのマリネ

粉ふき芋

人参のポタージュ

※今月のメニューは汁物を含めて塩分2.5g以下です。



栄養量（麦飯150g）

エネルギー 577kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 16.2g
糖質 87.5g
食物繊維 7.5g
塩分 2.5g

栄養量（麦飯100g）

エネルギー 500kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 16.0g
糖質 70.4g
食物繊維 6.8g
塩分 2.5g

【アレルギー表示】

このメニューでは乳を使用しています

済生会横浜市東部病院

とうぶごはん レシピ

鶏肉のハニーアップルソースがけ

◆材料◆

鶏もも肉	70g	りんご	50g
食塩	0.8g	バター	1g
		はちみつ	3g
黒こしょう	少々	白ワイン	5ml
		水	少量
		クレソン	適量



◆作り方◆

1. 鶏もも肉は塩・こしょうをふり、皮を下にしてフライパンで両面がカリッとするように焼き、食べやすいよう縦長にカットする。
2. りんごは薄切りにして、バターを溶かしたフライパンに入れて炒め、そこに白ワインと水、はちみつを加えてしんなりとするまで煮る。
3. チキンソテーに2のソースをかけ、クレソンを添える。

白きくらげとパプリカのマリネ

◆材料◆

赤ピーマン	20g	リンゴ酢	4ml
黄ピーマン	20g	砂糖	2g
白きくらげ	2g	食塩	0.3g

◆作り方◆

- 1.ピーマンを細切りにして、戻した白きくらげとともに茹でる。
- 2.1を調味液に漬ける。

人参のポタージュ

◆材料◆

人参	50g	オリーブ油	小さじ1/4
玉ねぎ	25g	水	100ml
ニンニク	0.5g	食塩	1g

◆作り方◆

- 1.人参と玉ねぎを薄切りにして、ニンニクとともにしんなりするまでオリーブ油で炒める。
- 2.水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 3.2をミキサーにかけて、鍋に戻し、塩で味を整える。

粉吹き芋

◆材料◆

じゃが芋	60g	コショウ	少々
食塩	0.2g	パセリ	少々

◆作り方◆

- 1.皮をむいたじゃが芋を柔らかくなるまで鍋で茹でる。
- 2.柔らかくなったら、塩・コショウをふり、鍋をゆする。
- 3.皿に盛り、パセリをかける。