

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 又は ごはん
- きのこと麻婆豆腐
- ブロッコリーアーモンドサラダ
- 大根とにんじんの柚子和え
- 生姜スープ 又は 季節の果物



【栄養量】※麦ご飯150g

エネルギー	526kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	19.3 g
糖質	69.9 g
食物繊維	8.9 g
塩分	3.0 g

(汁物無：2.0g)

【栄養量】※麦ご飯100g

エネルギー	449kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	19.1 g
糖質	52.8 g
食物繊維	8.2 g
塩分	3.0 g

(汁物無：2.0g)



済生会横浜市東部病院



とうぶごはんレシピ

きのこ麻婆豆腐

◆材料◆

木綿豆腐	80g	☆赤味噌	5g
豚ひき	30g	☆上白糖	1.5g
しめじ	20g	☆酒	3g
まいたけ	20g	☆濃口しょうゆ	2g
ごま油	6g	☆オイスターソース	2g
*おろしにんにく	0.5g	☆水	30cc
*おろし生姜	0.5g	片栗粉	0.5g
*豆板醤	0.8g	万能葱	1g

◆作り方◆

- ①豆腐は角切り、キノコ類は食べやすくほぐしておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③色が変わってきたら*を加え、きのこも加えて炒める。
- ④☆と豆腐を加えて軽く煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ねぎを散らす。

ブロッコリーサラダ

◆材料◆

ブロッコリー	50g
スライスアーモンド	3g
*白すりごま	2g
*醤油	3g
*砂糖	1g
*ごま油	1g



◆作り方◆

- ①ブロッコリーを茹で食べやすい大きさに切る。ざるにあげ水気を切り、粗熱をとる。
- ②スライスアーモンドを160℃くらいのオーブンでこんがりさせる。ビニール袋に入れて砕く。
- ③①に*をいれてよく混ぜる。器にもり、②を上からかけて完成。



とうぶごはんレシピ

大根と人参の柚子和え

◆材料◆

大根	40g
人参	30g
大葉	1g
(食塩	0.1g)
*ゆず果汁	4g
*昆布茶	0.3g



◆作り方◆

- ①大根、人参、大葉は千切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②ボウルに大根と人参を入れ、塩もみする。
- ③しんなりしたらさっと水洗いし、水気を絞る。
- ④大葉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤混ぜておいた*を提供直前にかける。

生姜スープ

◆材料◆

白菜	30g
生姜	1.5g
ごま油	1g
水	120g
鶏がらだしの素	1.5g
オイスターソース	3g
塩	0.1g
こしょう	0.01g

◆作り方◆

- ①白菜はざく切り、生姜は千切りにする
- ②鍋にごま油を熱して生姜を炒め、白菜も加えて炒める
- ③水と鶏がらだしの素、オイスターソースを加え、塩こしょうで味を調える
- ④器に白菜を盛っておき、上から③をそそぐ。