

# 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

チキンソテー ねぎ塩レモンソース

パプリカとひじきのおかか和え

さつまいものリンゴジュース煮

キャベツとえのきの味噌汁



塩分が気になる方はみそ汁を季節の果物に変えることができます

### 栄養量(麦飯150g)

エネルギー 611kcal  
たんぱく質 21.9g  
脂質 19.1g  
糖質 88.6g  
食物繊維 8.8g  
塩分 2.5g

### 栄養量(麦飯100g)

エネルギー 534kcal  
たんぱく質 20.6g  
脂質 18.9g  
糖質 72.9g  
食物繊維 8.1g  
塩分 2.5g

### 【アレルギー表示】

このメニューでは小麦を使用しています

※スープを果物に変えた場合の塩分はそれぞれ1.6gになります

済生会横浜市東部病院

# とうぶごはん レシピ

## チキンソテー ねぎ塩レモンソース

### ◆材料◆

鶏もも肉	70g	長葱	20g
サラダ油	2g	食塩	0.3g
食塩	0.3g	レモン	5g
こしょう	0.02g	鶏がらスープ	0.5g
生しいたけ	20g	ブロッコリー	15g



### ◆作り方◆

1. 鶏もも肉は塩・こしょうをふり、油をひいた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. 長ねぎはみじん切りにして軽く炒め、塩・レモン汁・お湯で溶いた鶏がらスープで味付けをする。1. にのせる。
3. 茹でたブロッコリー・いしづきをとったしいたけに焼き目がつく程度に火を入れ、チキンソテーに添える。

## さつまいものりんごジュース煮

### ◆材料◆

さつまいも	60g
りんごジュース	40g

### ◆作り方◆

1. さつまいもは縞目に皮を剥き2cm厚さに切る。
2. 1.を煮崩れない程度に柔らかくなるまでりんごジュースで煮る。  
(水分が足りなくなるようなら適宜水を足す)

## ひじきとパプリカのおかか和え

### ◆材料◆

パプリカ	30g
ひじき(乾燥)	3g
いんげん	10g
ごま油	2g
みりん	4g
しょうゆ	4g
削り節	0.5g

### ◆作り方◆

1. ひじきを戻しておく。パプリカは細切りにする。いんげんは下ゆでし5cm程度に切る。
2. ひじき・パプリカ・いんげんをごま油で炒め合わせ、みりん・しょうゆで味付けをする。
3. 2.を盛り付け、上に削り節をのせる。

## キャベツとえのきの味噌汁

### ◆材料◆

キャベツ	15g
えのき	20g
だし汁	150g
味噌	8g

### ◆作り方◆

1. キャベツは4cm角程度の大きさに、えのきは4cm程度の長さに切る。
2. だし汁で柔らかくなるまで煮て味噌をとく。