

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

豆腐のから揚げ にらごまソース

人参としめじのピリ辛煮

水菜とかにかまの土佐醤油和え

季節の果物



栄養量(ご飯150g)

エネルギー	633kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	17.6g
糖質	88.1g
食物繊維	8.8g
塩分	1.9g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー	549kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	17.4g
糖質	72.9g
食物繊維	8.1g
塩分	1.9g

済生会横浜市東部病院

とうぶごはん レシピ

豆腐のから揚げ にらごまソース

◆材料◆

焼き豆腐	90g
ささみ	20g
唐揚げ粉	15g
揚げ油	10g
さつまいも	20g
サラダ菜	2枚
にら	15g
* 黒いりごま	1.5g
* しょうゆ	5g
* 酢	2g
* だし汁	1.5g
* 砂糖	1g
* オイスターソース	1g
* しょうがのみじん切り	1g

◆作り方◆

- ①豆腐は水を切り、ちぎって、唐揚げ粉をまぶして揚げる。
- ②ささみは分量に切り分けて同様に揚げる。
- ③さつまいもは半月に切って蒸しておく。にらを3mmに切り、*の調味料を混ぜ合わせる。
- ④器に盛ってにらごまソースをかけ、蒸したさつまいもとサラダ菜を添える。

人参としめじのピリ辛煮

◆材料◆

人参	20g
しめじ	40g
こんにゃく	20g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
酒	3g
だし汁	10g
唐辛子	0.01g

◆作り方◆

- ①人参は千切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。こんにゃくは短冊切りにする。
- ②人参としめじとこんにゃくをだし汁で煮込む。
- ③具が少ししんなりしてきたら、調味料を加える
- ④水気が半分くらいになるまで煮詰めて、皿に盛る。

水菜とかにかまの土佐醤油和え

◆材料◆

水菜	50g
かに風味かまぼこ	15g
削り節	0.5g
醤油	2g
だし汁	2g

◆作り方◆

- ①水菜は3cm長さに切る。鍋に湯を沸かして水菜を入れてさっとゆでる。
しんなりしたら水にとって水けを絞り、ボウルに入れる。
- ②①のボウルにかにかまぼこを手で粗くほぐして加え、だししょうゆを加えてあえる。
- ③器に盛り、削り節をのせる。