

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～



<栄養量(麦飯150g)>	
エネルギー	584kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	14.4g
糖質	80.7g
食物繊維	7.6g
塩分	2.8g

<栄養量(麦飯100g)>	
エネルギー	500kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	14.2g
糖質	62.2g
食物繊維	6.7g
塩分	2.8g

*それぞれスープを果物に代えた場合は塩分1.6gとなります

～お品書き～

- ・麦ごはん
- ・豚肉の冷しゃぶ
- ・アスパラと桜海老の天ぷら
- ・きゅうりと春キャベツのポン酢漬け
- ・わかめと豆腐の味噌汁

塩分が気になる方は
スープを果物に代え
ましょう

豚肉の冷しゃぶ

<材料>

豚ロース肉	70g
トマト	70g
玉ねぎ	60g
しその葉	1枚
醤油	5g
酢	5g
ごま油	4g
わさび	3g

<作り方>

- ① 鍋にお湯を沸かして、豚肉を2～3分茹でる。
- ② 豚肉に火が通ったら、ざるに移して水で洗う。
- ③ トマトは一口大に切る。
- ④ 大葉は千切りにする
- ⑤ 玉ねぎは薄く切って、水にさらす
- ⑥ 濃口醤油、酢、ごま油を混ぜ合わせる。
- ⑦ 豚スライスとトマトと玉ねぎを混ぜて、皿に盛る。
- ⑧ 大葉を(7)の上にトッピングする。
- ⑨ 食べる直前に、(6)をかけ、好みでわさびを添える。

アスパラと桜海老の天ぷら

<材料>

アスパラガス	60g
桜海老	1g
薄力粉	4g
鶏卵	3g
なたね油	4g
食塩	0.3g

<作り方>

- ① アスパラは根元と固い部分を取り除いて2cmの長さに切り、縦に2～4等分する。
- ② 衣の材料を合わせ、(1)と桜えびを加え混ぜる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、(2)をひと口大にまとめて入れ、カリッと揚げる。最後に塩を振る。

きゅうりとキャベツのポン酢漬け

<材料>

きゅうり	30g
キャベツ	30g
ちりめんじゃこ	1g
ポン酢	7g

<作り方>

- ① きゅうりは小口切り、キャベツは一口大に切る。
- ② ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気をきる。
- ③ (1)と(2)をビニール袋に入れ、ぽんずを加えてもみ、しばらくおいて味をなじませる。



<栄養量(麦飯150g)>

エネルギー	594kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	15.5g
糖質	81.3g
食物繊維	7.6g
塩分	3.0g

<栄養量(麦飯100g)>

エネルギー	510kcal
たんぱく質	28.3.0g
脂質	15.3g
糖質	62.8g
食物繊維	6.7g
塩分	3.0g

* スープを果物に代えた場合は塩分1.8gとなります