

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた
健康バランス食～



- いわしの蒲焼丼
- 夏野菜サラダ
- 季節の果物（スイカ）
または
- ・わかめとみょうがの味噌汁

【栄養量】 ※麦飯150g

エネルギー	537kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	17.4 g
糖質	50.3 g
食物繊維	6.0g
塩分	1.8g

(汁物の場合：塩分3.0g)

【栄養量】 ※麦飯100g

エネルギー	460kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	17.2 g
糖質	53.3 g
食物繊維	5.3 g
塩分	1.8g

(汁物の場合：塩分3.0g)

いわしの蒲焼丼

◆材料◆

いわし	60g	*濃口醤油	9g
おろし生姜	2g	*酒	4g
酒	3g	*みりん	4g
片栗粉	5g	*上白糖	3g
茄子	35g	きざみのり	1g
エリンギ	15g	いりごま	1g
ごま油	3g	青しそ	1g

◆つくりかた◆

- ①いわしは1切を3-4等分し、生姜と酒で下味をつけて水気をふきとり、片栗粉を薄くつける。
- ②茄子とエリンギを乱切りにする。茄子は水にさらして水気を切る。
- ③いわしの両面をこんがり焼く。茄子とエリンギも焼き色がつくまで焼く。
- ④③にあわせた*を加えてからめる。
- ⑤ご飯にきざみのりを散らして盛り、ごま、細かく刻んだしそをちらす。残ったたれをかける。

夏野菜サラダ

◆材料◆

トマト	40g
きゅうり	30g
枝豆	5g
*酢	5g
*レモン果汁	1.5g
*はちみつ	1.5g
*オリーブオイル	4g
*食塩	0.3g
*こしょう	0.01g

◆つくりかた◆

トマトときゅうりを一口大に切り、枝豆と*で和えるだけ！



とうぶごはん レシピ

わかめとみょうがの味噌汁

◆材料◆

カットわかめ	0.8 g
みょうが	10 g
味噌	8g
だし汁	120g

◆作り方◆

- ①わかめを水でもどす。
みょうがは縦細切りにする。
- ②先に盛っておいた器に、
提供前に汁をよそう。