

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

ぶりのソテー トマトソース
さつま芋のハニーヨーグルトサラダ
ほうれん草のゆず風味おひたし
大根とわかめの味噌汁
または季節の果物



栄養量（ご飯150g）

エネルギー	627kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	17.3 g
糖質	82.7 g
食物繊維	9.7 g
塩分	2.9 g

栄養量（ご飯100g）

エネルギー	550kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	17.2 g
糖質	66.4 g
食物繊維	8.9 g
塩分	2.9 g

※汁物を果物に変えた場合は塩分1.9gとなります

済生会横浜市東部病院

とうぶごはん レシピ

ぶりのソテー トマトソース

◆材料◆

ぶり	60 g	生トマト	20 g
酒	5 g	ホールトマト	20 g
食塩	0.3 g	小ねぎ	3 g
小麦粉	5 g	食塩	0.6 g
オリーブ油	4 g	こしょう	0.1 g
たまねぎ	40g	ブロッコリー	15 g

◆作り方◆

1. ぶりは塩・酒をぶり小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面がカリッとするように焼く。
2. 玉ねぎ、生トマトは5mm角に切る。玉ねぎを軽く炒め、生トマト・ホールトマトを加えて、さっと煮る程度に火を入れる。塩・こしょうで味付けをする。
3. 焼き上がったぶりの上に、玉ねぎ・トマトのソース・小口切りにした小ねぎをかけて盛りつけ、茹でたブロッコリーを添える。



さつまいものハニーヨーグルトサラダ

◆材料◆

さつまいも	40 g
かぼちゃ	30 g
プレーンヨーグルト	30 g
はちみつ	5 g
食塩	0.3 g
こしょう	0.2 g

◆作り方◆

1. さつまいも・かぼちゃは2.5cm角に切り、蒸して塩をふる。
2. ヨーグルト・はちみつを混ぜておく。
3. 1をつぶさずに混ぜ、上から2をかけ、こしょうをふる。

ほうれん草のゆず風味おひたし

◆材料◆

ほうれん草	60 g
生しいたけ	20 g
だし汁	2 g
しょうゆ	3 g
ゆず（皮）	1 g
ゆず（果汁）	2 g

◆作り方◆

1. ほうれん草は茹でて、5～6cm程度の食べやすい長さに切る。
2. 椎茸はグリルなどで両面を焼き、薄切りにする。
3. ゆずの皮はごく細切りにする。
4. ゆずのしぼり汁・だし汁・しょうゆを合わせ、ほうれん草・椎茸・ゆずの皮と和える。

大根とわかめの味噌汁

◆材料◆

大根	30 g
乾燥わかめ	1 g
だし汁	150 g
味噌	8 g

◆作り方◆

1. 大根は5cm長の干切りにしてだし汁で柔らかくなるまで煮る。
2. わかめを戻し、①に入れ、みそを溶く。