

平成 24 年 12 月 15 日 (土)

西の京病院 栄養課

### ☆簡単お赤飯☆

(エネルギー163kcal タンパク質 2.0g 脂質 0.5g 塩分 0.2g 食物繊維 6.0g)

精白米 20g マンナンヒカリ 20g 角餅 10g 乾燥小豆 8g 黒ゴマ 0.1g 塩 0.1g

### ☆煮しめ☆

(エネルギー52kcal タンパク質 1.4g 脂質 0.5g 塩分 0.2g 食物繊維 3.1g)

れんこん 15g ごぼう 15g 人参 10g 干し椎茸 2g 昆布 3g 砂糖 3g

減塩醤油 2g みりん 2g 酒 2g 和風だし 0.5g

### ☆八幡風肉巻き☆

(エネルギー80kcal タンパク質 7.0g 脂質 2.4g 塩分 0.2g 食物繊維 0.6g)

牛モモスライス 30g さやいんげん 5g エリンギ 8g 人参 5g 油 0.5g 塩 0.1g

胡椒適量 A (柚子胡椒 0.3g マヨネーズ 5g)

### ☆紅白玉ねぎのマリネ☆

(エネルギー39kcal タンパク質 0.8g 脂質 0.5g 塩分 0.3g 食物繊維 1.0g)

玉葱 30g 赤玉葱 30g 油 0.5g 砂糖 2g 酢 6g 減塩醤油 2g 塩 0.1g

### ☆筍のオープン焼き☆

(エネルギー53kcal タンパク質 3.2g 脂質 2.9g 塩分 0.3g 食物繊維 0.9g)

筍の水煮 30g 減塩醤油 1.5g ロースハム 7g こねぎ 4g 小麦粉 3g 鶏卵 5g

### ☆白玉雑煮のすまし仕立て☆

(エネルギー99kcal タンパク質 7.8g 脂質 0.8g 塩分 0.5g 食物繊維 1.0g)

A (白玉粉 15g 絹ごし豆腐 15g 食紅適量 抹茶粉末適量)

えび 1尾 小松菜 10g 大根 10g 人参 5g 椎茸 10g ゆず果皮 2g 塩 0.2g

減塩醤油 2g 酒 2g だし汁 100g

### ☆黒豆と栗のゼリー☆

(エネルギー71kcal タンパク質 1.0g 脂質 0.5g 塩分 0.2g 食物繊維 0.2g)

黒豆煮豆 8g 栗の甘露煮 8g 水 35g 砂糖 4g イナアガー 3g



### ☆栄養価☆(1人分)

エネルギー 557kcal      たんぱく質 23.2g

脂質 9.7g      塩分 2.3g      食物繊維 12.8g

## ～作り方～

### ☆簡単お赤飯☆



1. 乾燥小豆は洗ってから少し多めの水に入れ、強火にかける。  
沸騰後 2～3 分したら汁を捨て（渋切り）再び水を加えて強火にかける。  
再沸騰後弱火で 20～30 分煮て茹で汁と小豆は分け、冷ましておく。
2. 精白米を洗い、マンナンヒカリを加えたものに、小豆と茹で汁を加える。
3. 2 をしっかり浸水させたら 1 cm 角に刻んだ角餅を加え炊き上げる。

### ☆筍のオープン焼き☆

1. 筍は縦半分に切り、外側の丸みを落して平らにする（厚さは 1 cm 程度）
2. 1 の筍を下茹でし、減塩醤油で味付けをしておく。  
切り落とした筍も一緒に下茹でしておく。
3. ハムとネギ、切り落とした筍をすべてみじん切りにしたら小麦粉と卵黄半量を加えよく混ぜ合わせる。
4. 2 の筍に小麦粉をはたき、3 をのせ 180℃ のオープンで 5 分焼き、残りの卵黄をかけて 160℃ で 10 分焼く。

