

管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立(昼): ごはん、錦卵焼き、サラダ、五目豆煮、梨、牛乳

全体の栄養成分: エネルギー781kcal、たんぱく質 27.2g、脂質 26.9g、炭水化物 110.7g、食塩相当量 2.6g (1人あたり)

上の献立から、錦卵焼きと五目豆煮の作り方を紹介します (材料は4人分)。

主菜: **錦卵焼き** (エネルギー173kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 12.2g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.8g)



卵 5 個、植物油 20g、人参 15g、さやえんどう 15g、調味料 A (砂糖大さじ 2、塩小さじ 1/3、みりん小さじ 1)、えのきだけ 100g、しめじ 100g、エリンギ 100g、調味料 B (バター20g、しょうゆ小さじ 2)

- ①人参とさやえんどうは、短めの細いせん切りにし、サッと茹でて冷ましておく。
- ②えのきだけは半分に切り、しめじはほぐし、エリンギも食べやすい長さにしてからせん切りし、サッと洗いをきっておく。
- ③卵を割りほぐし、調味料 A を入れよく混ぜ、①の人参とさやえんどうを入れる。フライパンまたは卵焼き器に油を熱し、3回くらい重ねて厚焼きの卵焼きを作る。
- ④フライパンを熱し、バターと②のきのこを入れ炒め、調味料 B のしょうゆ加える。
- ⑤卵焼きを 4 等分し、切り口を上にし皿に盛り、きのこのソテーを添える。

副菜: **五目豆煮** (エネルギー61kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 2.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.5g)



大豆茹冷凍 80g、人参 100g、こんにゃく 1/4 枚、干しいたけ 20g、調味料 C (砂糖大さじ 1、しょうゆ小さじ 2)

- ①こんにゃくは、1.5cm さいの目に切り、サッと熱湯で茹でる。
- ②干しいたけは、水で戻し食べやすく切っておく。
- ③人参もさいの目に切り、鍋にしいたけの戻し汁と人参を入れ火にかける。
- ④人参がやわらかくなったら、こんにゃく・干しいたけ・大豆を入れ、調味料を加え煮含める。

献立のポイント: ★錦卵焼きは、シンプルな卵焼きに彩りのアクセントがさりげなくつくことで食欲をそそります。強火で焼くと焦げやすいので、火加減を調整しふんわりと仕上げましょう。

★五目豆煮は、大きさをそろえ味がムラなくしみるように柔らかく煮含めます。蛋白源の大豆を料理に使うためにも、冷凍大豆や缶詰大豆、レトルトパックなど気軽に利用しましょう。

◇大豆の栄養◇ 食生活アドバイス

世界の長寿国になった日本。日本人は古くから米・魚・大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことも、現在の長寿につながっていると考えられます。乾燥大豆の約 30%はたんぱく質で、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。大豆の栄養パワーをもっと取り入れて、私たちの「食」と「健康」をより豊かなものにしていきましょう。



作成/鶴岡市立荘内病院 栄養科

鶴岡市立荘内病院

山形県鶴岡市泉町 4 番 20 号

TEL 0235-26-5111 (代表)

URL <http://www.shonai-hos.jp>

