

# 管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立：鯖みそ煮、野菜揚げ出し、春雨甘酢、ワカメみそ汁

全体の栄養成分：エネルギー728kcal、たん白質 23.4g、脂質 23.0 g、炭水化物 303.9g、食塩相当量 3.6g (1人あたり)

上の献立から、鯖みそ煮と野菜揚げ出しの作り方を紹介します（材料は4人分）。

主菜：**鯖みそ煮**（エネルギー182kcal、たん白質 13.2g、脂質 10.5g、炭水化物 7.4g、食塩相当量 1.4g）



鯖 60g 4切れ、調味料（みそ 40グラム、砂糖 20g）、生姜 4g、水 300mL

- ① 鯖は、1切れ 60g に切って骨を除き、さっと熱湯をかけ臭みを取っておく。
- ② 調味料は分量の水でよく溶く。
- ③ 鍋に②を入れ火にかけて沸騰してきたら、鯖と生姜の薄切りを入れ煮含める。
- ④ 皿に③を盛り付ける。
- ⑤ 鍋に残った煮汁を煮詰めて④にかける。

副菜：**野菜揚げ出し**（エネルギー120kcal、たん白質 1.7g、脂質 10.1g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g）



なす 60g 4本、ししとう 4本、大根 120g、生姜 4g、調味料（砂糖 小さじ 1/2、みりん 小さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 2）花かつお 3g、水 200mL、揚げ油 適量

- ① 茄子はへたを取り、2箇所くらい皮をむき、半分に切って水に浸しておく。
- ② ししとうは、軽く洗い串にさして穴をあけておく。
- ③ 揚げ油を熱し、①・②の水分をペーパータオルで拭取ってから、素揚げにする。
- ④ 鍋に水を入れ火をかけ、鍋肌に泡がついてきたら花かつおを入れ静かに煮出す。濾してだしを取り、調味料を加え沸騰させる。
- ⑤ 大根と生姜は、それぞれ卸しておく。
- ⑥ 小鉢に揚げた茄子とししとうを盛り④の出し汁をかけ、大根卸しと生姜を添える。

## 献立のポイント

- ☆鯖は、生臭みがあるので熱湯をかけることで臭みや余分な脂を除くことができます。また、仕上げに煮汁を煮詰めてかけるようにすると、味噌の甘味が鯖を食べやすくしてくれます。
- ☆野菜揚げ出しは、十分に水分を拭取ってから 180℃の高温で揚げるようにします。ししとうは、そのまま揚げると破裂するので、串で穴を開けたり、へたを取るようにします。油の跳ねには十分注意しましょう。



## 魚を取り入れたメニューで食欲増進！！

## 食生活アドバイス

栄養素	種類	効能
ビタミンA	ギンダラ、ウナギ、アナゴ	免疫力を高める
ビタミンB群	ウナギ、イワシ、カレイ、ニシン、サバ、ブリ	抗酸化作用 ストレスから体を守る
ビタミンD	サケ、マグロ、カレイ、サバ、サンマ、ウナギ	カルシウムの吸収を高める。 骨粗鬆症を予防する
ビタミンE	ウナギ、ブリ、キンキ、イカ、サケ	血流をよくする 老化を防ぐ

魚にはからだの組織を作り出す良質な栄養が豊富に含まれるだけでなく、からだの機能を高めたり、維持したりする上で欠かせない要素を多く含んでいます。ビタミンは野菜や果物を食べればOKと思っていませんか。このように、魚だからこそ摂りやすいビタミン類もあるんですね。もっと気軽に取り入れましょう。

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>