



中食での注意点

●中食とは？

買って来た調理済みの食べ物を買ったお店以外の場所(自宅、職場、学校など)で食べること。テイクアウト、デリバリーなど

●中食を利用するメリット

- ①種類が豊富 → バランスを考えて組み合わせることができる！
- ②少量から購入できる → 1人分だけ作るのが面倒な時にも便利！
- ③コンビニやスーパーなどで手軽に購入できる！

〈中食を活用するときポイント〉

①できるだけ油の吸収が少ないものを選ぶ。

油の吸油量 低い ← 大きめ1個 < 小さめ2、3個 → 油の吸油量 高い

素揚げ < から揚げ < フライ < 天ぷら

表面積が大きいほど、衣が厚いほど油をたくさん吸収し、高エネルギーになります！

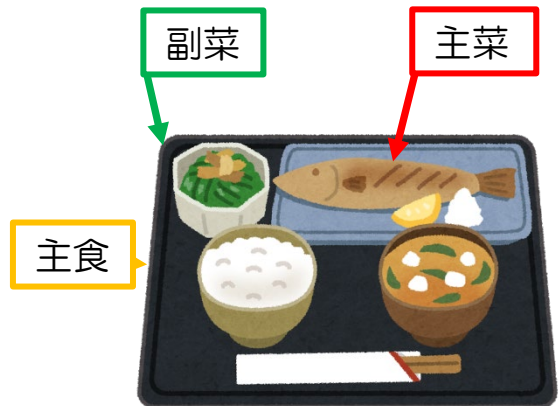
②サラダの種類に注意する。

ポテトサラダ、マカロニサラダは主食の仲間であるじゃがいもやマカロニが主体でできていて糖質が多く、さらにマヨネーズ(=油)が使われているので高エネルギーです。

グリーンサラダ、海草サラダなど野菜や海草が主体のものを選ぶようにしましょう。また、ドレッシングはエネルギー量の低いノンオイルドレッシングを選ぶとよいでしょう。

③栄養成分表示を確認し、バランスを考えて選びましょう！

食事は食べすぎも食べなさすぎもよくありません。栄養成分表示をみて自分に合った量を食べるようにしましょう。また、好きなものばかり買ってしまおうと食事のバランスが偏りやすくなってしまいます。主食・主菜・副菜がそろっているか確認し、足りないものはプラスするようにしましょう。



トマトポトフ

〈材料 2人分〉

- ・ウインナー 2本
- ・キャベツ 100g
- ・玉ねぎ 60g
- ・にんじん 60g
- ・しめじ 40g
- ・水 200ml
- ・トマトジュース 100ml
- ・コンソメ 4g
- ・ローリエ 1枚
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ウインナーは斜め切りの2等分にする。キャベツはざく切りにする。たまねぎは串切りにする。にんじんは2cm幅の半月切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ②鍋に①の具材を入れ、水、トマトジュース、コンソメ、ローリエの葉を入れて火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、具材に火が通るまで煮込む。
- ③塩、こしょうで味を調える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 141kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.7g 塩分相当量 1.4g

3月の朝食献立

ごはん又はパン、トマトポトフ、ひじきとささみのサラダ、フルーツ牛乳寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー436kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.9g 塩分相当量 2.1g

洋食：エネルギー389kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.2g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

ひじきはミネラルが豊富に含まれている食材です。特にカルシウムや鉄が多く含まれています。鉄は貧血に効果的であり、動物性たんぱくやビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。また、水溶性食物繊維が豊富に含まれており、エネルギー量も低いのでもう1品プラスしたいというときにぴったりな食材です。

ちらし寿司は砂糖を多く使う料理です。当院で提供したちらし寿司は砂糖の代わりにエネルギー・糖質ゼロのパルスweetを使用しています。

砂糖を多く使用する料理は血糖値を上昇させてしまう可能性があります。血糖値を上げにくい甘味料を使うなどの工夫をすることでおいしく食べることができます。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 591kcal たんぱく質 39.7g
脂質 6.6g 食塩相当量 3.4g



ちらし寿司、菜の花のおひたし、ハマグリとたけのことお吸い物、フルーツ牛乳

●ちらし寿司

材料(2人分)

〈酢飯〉		〈混ぜ込む具〉		〈酢れんこん〉	
・ご飯	320g	・干しいたけ	2個	・れんこん	40g
・酢	小さじ4	・にんじん	50g	・酢	大さじ1
・パルスweet	小さじ1	・かんぴょう	10g	・パルスweet	小さじ1
・塩	少々	・干しいたけの戻し汁	80ml	〈錦糸卵〉	
		・しょうゆ	小さじ1・2/3	・卵	1個
		・パルスweet	小さじ2/3	・白だし	小さじ1/2
		・みりん	小さじ2	〈その他の具〉	
				・むきえび	6尾
				・まぐろ	140g
				・きぬさや	6枚

作り方

- ①酢飯を作る。鍋に酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。ご飯に合わせ酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ②ご飯に混ぜ込む具を作る。干しいたけを水(100ml程度)で戻し、細切りにする。かんぴょうは水に5分程度漬け、塩もみをして塩を洗い流したら茹で、5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。鍋にしいたけの戻し汁、しょうゆ、パルスweet、みりんを入れて火にかけ、干しいたけとにんじんを加えて弱火で煮る。ある程度火が通ったら絞ったかんぴょうを加えて汁気が少なくなるまで煮る。
- ③酢れんこんを作る。れんこんは皮をむき、穴にそって花形に切り込みを入れて3,4mmの厚さの輪切りにして酢水に漬ける。れんこんを柔らかくなるまで茹でる。鍋に酢と砂糖を入れ、火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。容器に入れ替え、れんこんを漬け込む。
- ④錦糸卵を作る。ボウルに卵を割り、白だしを加えて混ぜ合わせる。フライパンを火にかけ、薄くサラダ油を塗って薄焼き卵を焼く。粗熱がとれたら細切りにする。
- ⑤むきえびは茹でる。まぐろは薄く切る。絹さやは筋を取って塩茹でし、斜め半分に切る。
- ⑥①の酢飯に②の具を混ぜ込む。
- ⑦皿に⑥のご飯を盛り付けその上に錦糸卵をちらす。
- ⑧酢れんこん、えび、まぐろ、絹さやを見栄えよく盛り付ける。お好みで刻みのりを散らす。