

栄養科たより ～行事食～

月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。9月と言えば、お月見、彼岸・秋分の日など季節が秋へと変わり、秋の夜長をのんびり過ごしたいですね。今月の献立は敬老の日の祝い膳です。里芋、きのこ、桃にぶどうなど秋の食材とともに、敬老の日を楽しんで頂きました。



《メニュー》

赤飯
鱈のうに焼き
里芋まんじゅう
きのこの白和え
ももゼリーの巨峰のせ



● 小豆でもっと健康に ●

あずきは糖質と食物センイで構成される炭水化物が主体の豆。肉や魚と同様にたんぱく質も20%含み、しかも低脂質。ビタミンB群や鉄、カリウムといったミネラル、そしてサポニンやポリフェノールを豊富に含む食品です。高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の予防のため料理で積極的に取り入れることがおすすめ。ゆでて冷凍すれば、炊き込みごはんやサラダ、煮物にささっと活用出来ます。



《 里芋まんじゅうの作り方 1人前 》

冷凍里芋	70g	むきえび	15g
塩	0.3g	枝豆	5g
(あん)		ゆず	1g
減塩しょうゆ	2.5g	糸唐辛子	少々
みりん	1g		
中華だし	0.5g		
片栗粉	1g		



〈作り方〉

- ①冷凍里芋は電子レンジで加熱し、熱いうちに塩を入れてつぶし、丸めて揚げます。
- ②あんの調味料を加熱し、片栗粉でとろみを付けます。
- ③お椀に里芋まんじゅうを盛り付け、あんをかけて、むきえびと枝豆、ゆずをのせて、糸唐辛子を飾ります。



次回は… 10月の行事食は、栗ごはんを予定しています。本格的な秋の到来に、食欲をそそる献立を準備中！次回もお便りを是非ご一読ください。

太田病院 栄養科