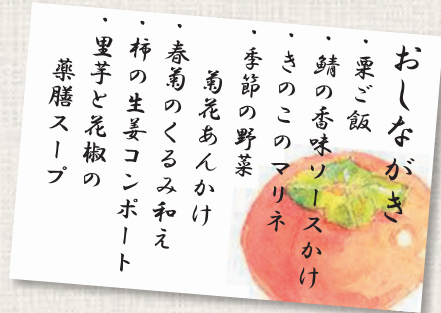


病院薬膳レシピ

3ヶ月に一度「病院薬膳ランチの会」を開催し、地元で採れた旬の食材を取り入れた健康的なランチをご提供しています。食事をしながら、食材の栄養素や調理法などを説明しています。このページでは、病院薬膳ランチの会でご用意した料理のレシピをご紹介します。



ランチの会で振舞われた料理です。旬の食材をふんだんに使用し、彩りよく飾り付けられました。このボリュームで総カロリーはなんと622kcal!!

鯖の香味ソースかけ

※写真: 松花堂弁当右下

《材料》 (2人分)

- 鯖... 80g
- なす... 60g
- エリンギ... 20g
- 赤パプリカ... 20g
- 黄パプリカ... 20g
- 塩、こしょう、小麦粉(鯖下味用)
- 醤油... 8g(大さじ1/2)
- 砂糖... 4g(大さじ1/2)
- 酢... 6g(小さじ1)
- 片栗粉 4g(小さじ1)



- 長葱... 20g
- 生姜... 少々
- にんにく... 少々
- ラー油... 少々
- ごま油... 少々
- 糸唐辛子... 適量
- グリーンレタス... 2枚(20g)

《作り方》

1. なす、エリンギ、パプリカを食べやすい大きさに切る。レタスはちぎる。
2. 長葱、生姜、にんにくはみじん切りにする。
3. なすは素揚げにし、エリンギとパプリカは焼き目がつくまでオープンで焼く。
4. 鯖に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで焼く。
5. 醤油、砂糖、酢、片栗粉を合わせ、火にかける。
6. 火を止め、長葱、生姜、にんにく、ごま油、ラー油を入れソースを作る。
7. 皿にレタスを敷き、焼いた野菜と鯖を盛り付け、⑥のソースをかける。
8. 最後に糸唐辛子を飾り付け、完成

秋の薬膳メモ

口や鼻の渴き、咳といった症状は秋の邪気「燥邪」が原因です。燥邪には体の潤いを奪う性質があるので、体に潤いを与える、甘味と酸味の食材の組合せで対抗しましょう。また、五臓の中で特に潤いを好む「肺」は「燥邪」の影響を受けやすく、機能が弱まるため、肺の機能を高める辛味食材をとるとよいでしょう。ただし、食べ過ぎると熱を作り出し、乾燥を悪化させてしまうこともあるので、食べる量に気を付けましょう。

※薬膳の知識は、広報誌Vol. 85で詳しくご紹介しています。バックナンバーはホームページでご覧いただけます。是非ご覧ください。

柿の生姜コンポート

※写真: 松花堂弁当中央

《材料》

- 柿... 4個
- 生姜... 50g
- 白ワイン... 2カップ
- 水... 3カップ
- はちみつ... 大さじ2
- 砂糖... 大さじ1



《作り方》

1. 柿4個の皮をむき、一口大に切る。生姜は薄切りにしておく。
2. 鍋に生姜、白ワイン、水、はちみつ、砂糖を入れ、半量になるまで煮詰める。
3. ②に柿を入れ、一煮立ちさせる。
4. 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
5. お皿に盛りつけて完成!

レシピをお届けするのは・・・



栄養室 室長
石川 知子
(いしかわともこ)

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

- ◆専門分野
糖尿病
- ◆認定資格
管理栄養士
糖尿病療養指導士

病院薬膳ランチの会の開催日時については、院内掲示版およびホームページにてご確認ください。

