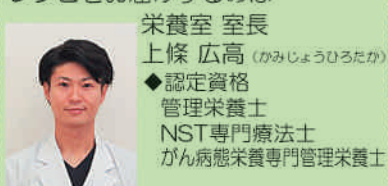


旬の

いきいき
健康レシピ

レシピをお届けするのは・・・



栄養室 室長
上條 広高 (かみじょうひろたか)
◆認定資格
管理栄養士
NST専門療法士
がん病態栄養専門管理栄養士

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。

今回の食材



名前に“春”とつきますが、冬が旬の野菜。葉、茎ともにピンとしていて、香りの強いものを選びましょう。

春菊

冬の冷えは、肺や呼吸器から侵入し、カゼ、全身の冷え、腹痛などを起こします。冷えを防ぐには、“温性の食材”、“気・血・水の巡りを活発にする食材”が効果的です。また、師走や正月と何かと忙しい時季なので、“気を補う食材”“香りのよい食材”を取り入れ、ストレスをためない工夫をしましょう。

※薬膳に関する基礎知識は当院ホームページにて紹介しています。併せて是非ご覧ください。

健康レシピ

【冬の冷えとストレスをやわらげる薬膳レシピ】
春菊とえびの香味炒め

《材料》2人分

春菊1ワ(200g)	A	しょうゆ大さじ1
えび6尾(120g)		みりん大さじ1
にんにく1かけ		黒ごま小さじ1/2
赤とうがらし1本		ごま油小さじ2



【食材の効能】

- ・春菊 甘味・辛味 過剰な肝の働きをなだめ、胃の不調をやわらげるので、ストレスを感じやすい人、食欲不振、お腹の張りが気になる人に適した食材です。
- ・えび 平性 甘味・鹹味 気を補う作用と、腎の機能を高める作用があります。疲れ、足腰のだるさ、老化予防にも効果的な食材です。

《作り方》

1. えびは、よく洗い、背わたをとる。
2. 春菊は3～4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。赤とうがらしはヘタと種を除いて刻む。
3. フライパンに、ごま油小さじ1を中火で熱し、春菊を1分間ほど炒めて取り出す。
4. 3のフライパンにごま油小さじ1を足してにんにく、赤とうがらしを入れ、弱火で熱して香りを出す。えびを加え、中火で炒める。
5. えびに火が入ったら、Aをくわえ、サッと炒める。3の春菊を戻して炒め合わせ、器に盛り付ける。



POINT

- 春菊の香りには、胃の働きを活発にする作用があります。香りを生かして調理するために、加熱はサッと手短にしましょう。

《 143Kcal 蛋白質14.2g 脂質5.6g コレステロール90mg 食物繊維3.5g 塩分1.4g 》