

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

新年明けましておめでとうございます。お正月、新年会と楽しい行事がたくさんあるとは思いますが、飲みすぎ、食べすぎ、寝正月にならないように気をつけましょう。寒くてもしっかり動いて身体をぽかぽか温めて、消費カロリーを稼ごう！

この写真は、昨年のお正月に提供したおせち料理の写真です。さっくりお餅という飲み込みやすいお餅を使用してお雑煮風も提供しています。あん餅ではないですが、白味噌仕立てで讃岐のお雑煮風です。



彩りよく盛り付けしていますので、目で舌で、お正月を楽しんでいただければと思います。年賀状もお届けします。本年もどうぞよろしくお願いします。

食事行

十二月二十四日の夜には、星型にくりめいたパズリカを添えて、若鶏の照り焼きを提供しました。いつもの献立でも野菜の切り方や飾り方を変えると楽しくなりますね！カードやケーキも添えました。

クリスマスメニュー



若鶏の照り焼き、サラダ、パンプキンスープ、ケーキ

今月のレシピ

鶏肉と野菜の南蛮漬け



材料
4人分

鶏もも肉	240g	たまねぎ	40g
塩	1.2g	にんじん	40g
酒	12g	干し椎茸	8g
小麦粉	20g	ピーマン	40g
揚げ油	適量	砂糖	32g
		酢	32g
		濃口醤油	32g

作り方

1. たまねぎは、半分に切ってから、薄くスライスして水にさらしておく。
2. にんじん、ピーマン、水で戻した干し椎茸は、縦切りにしてさっと茹でておく。
3. 鶏肉は、30g程度の大きさに切り、塩と酒をふり、20～30分くらいおいておく。キッチンペーパーなどで水気を取り、小麦粉をまぶして、170度の油で揚げる。
4. 砂糖、酢、濃口醤油をよく混ぜ合わせておく。(砂糖が溶けにくいときは、火にかける)
5. 揚げた鶏肉が熱いうちにバットに並べ、野菜を入れ④をかけて絡ませ、しばらくおく。
6. お皿に鶏肉を盛り、上から野菜とたれをかけて盛り付ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

