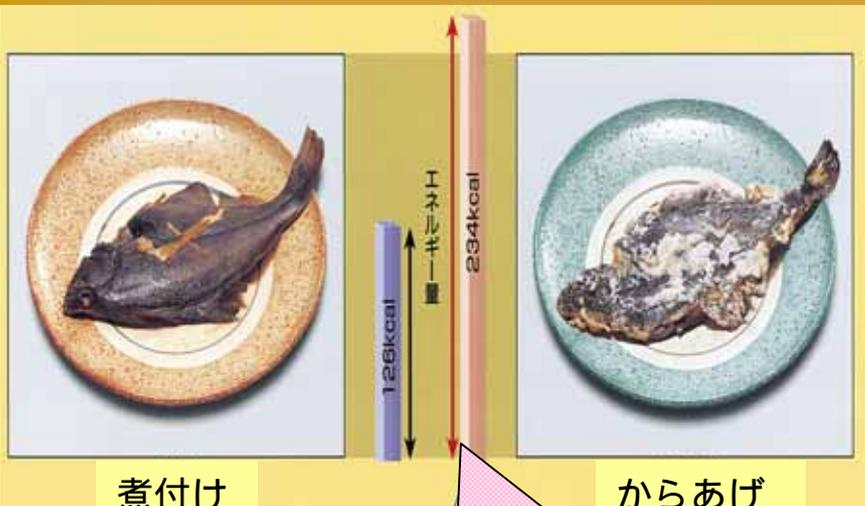




えいようだより

第7号
2007年11月号
栄養管理科発行
さぬき市民病院

料理によるエネルギーの量の違い！！



同じ110gのかれいで比べると、からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

(生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君参照)

油脂を上手にひかえる工夫

器具の工夫

テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オープン焼きにする。

油の種類や量の工夫

ノンオイル、オイルの少ないドッレシング、ポン酢などを使う。

調理(下ごしらえ)の工夫

ゆでて炒める。
肉の脂身をカットする。
揚げ物の衣を薄くする。

油の含有量の多い順

フライ てんぷら
からあげ ソテー

素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。



今月の行事食

11月3日
文化の日

11月23日
勤労感謝の日



当院の人気メニュー

いもたこ

材料(4人分)

里芋	400g
生たこ	120g
さやいんげん	40g
中双糖	12g
濃口醤油	12g
煮出し汁	400g
かつお	2g
出し昆布	1.2g



さといも(里芋)

山で採れる山芋に対して、里で採れるので里芋。芋は茎が太ったものです。畑でも田んぼでも栽培され、アジアを中心に広い範囲で200種以上が作られて人々の食生活を支えています。里芋には土の香りが残っていて、食物が大地の恵みである事を思い出させてくれます。

親芋から小芋、孫芋がどんどんできるので、子孫繁栄の象徴として縁起物あつかいされてきました。秋の名月には団子を供えますが、これは昔里芋を供えていたなごりです。



つくりかた

里芋は皮をむき、塩をまぶしてぬめりを取り、水あらいをしてさっと湯にくぐらせ1人3切れにきる。生たこは塩でもみあらい、3cm位に切っておく。さやいんげんは斜め切りにしておく。鍋に煮出し汁・里芋を入れ沸騰してきたらたこを入れ、アクをすくいながらゆっくり1時間位煮て、味を整え、最後にさやいんげんを入れ仕上げる。

1人分栄養価

エネルギー 99kcal たんぱく質 8.1g
脂質 0.4g 塩分 0.9g

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

