

2021年

11月



# 栄養だより



さめき市民病院  
栄養管理科発行

## ビタミンACE (エース) で風邪予防対策

いよいよ寒くなる季節になってきました。  
風邪は、ウイルスによって起こります。栄養や休養を十分にとり、ウイルスに負けないように、免疫力のある体をつくりたいですね！



### 今月のレシピ



#### すり身揚げ

(4人前)



すり身	240g
ごぼう	60g
人参	80g
ねぎ	8g
揚げ油	適量
大根	160g
かけ醤油	12g

- ① ごぼうは、ささがきにして水にさらしておく。
- ② にんじんもささがきにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ すり身の中に①・②・③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を一人2個ずつに薄く丸め、170～180℃の油の中で途中1回～2回裏返しながらか、薄いきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 大皿にすり身揚げを盛り、手前におろし大根を添える。

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。

