

体を温める食事 季節の変化に対応しましょう

Part
2



前号にて、【体を温める食べ物・冷やす食べ物】を紹介させていただきました。寒さの続くこの時期、身近に手に入る食材を使い体を温める献立を考えてみました。ぜひお試しください。

- 鮭の味噌ホイル焼き
- 小松菜の胡麻和え
- ネギと生姜のスープ
- 発芽玄米ごはん

今回は上記の体を温める献立の中から「鮭の味噌ホイル焼き」の作り方をご紹介します。

<材料 (2人分)>

- | | |
|----------------|---------------------|
| ◎ 鮭切り身 2 切れ | ◎ 味噌 小さじ 2 杯 |
| ◎ 玉ねぎ 小 1/2 個 | ◎ にんにくすりおろし 1/2 片分 |
| ◎ マイタケ 1/2 パック | ◎ バター 4 g |
| ◎ 酒 小さじ 1/2 | ◎ アルミホイル 30 cm角 2 枚 |
| ◎ 塩 ひとつまみ / 切れ | (色のついた食品が体を温める食材です) |
| ◎ コショウ 少々 | |

体を温める
献立

(1人分 235kcal。献立写真全体では 462kcal、塩分 2.2g)

<作り方>

- ① 鮭にそれぞれ酒・塩ひとつまみ・コショウ少々を振る。
 - ② 玉ねぎは繊維を断つようにして約 4 mm幅に切る。
マイタケは一口大にほぐし、味噌とすりおろしたにんにくを混ぜ合わせておく。
 - ③ アルミホイルの中央に鮭をのせ、その上に玉ねぎ・マイタケ・にんにく味噌・バターの順にのせてホイルを閉じる。
 - ④ トースター (1000W) で約 15 分加熱する。
(フライパンを使用する場合は、フライパンに水 100cc(分量外)を注ぎ、③を入れてフタをして加熱します。水が沸騰したら弱火にして 14～15 分蒸し焼きにします)
- ★ お好みで七味を振るのもお勧めです。

<病院食献立表の紹介>

入院中の患者様にとって、食事は楽しみの一つという方もいらっしゃいます。栄養科では病棟内に掲示している病院食の献立表を見直しました。見やすく・分かりやすい献立表の作成を心がけ、

- ☆ 記載文字を大きく
- ☆ 実際に提供している料理の写真を献立表に添付
- ☆ 使用している食材の栄養成分をお知らせする

病棟に掲示してある献立表

11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
朝食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	朝食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	朝食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	朝食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	朝食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆
昼食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	昼食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	昼食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	昼食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	昼食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆
夕食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	夕食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	夕食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	夕食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆	夕食 ごはん、味噌汁、焼魚、揚げ物、漬物、納豆

などしました。メニュー名だけではわかりづらい料理のイメージに繋がることや、「体のためにも食べよう！」という気持ちになっていただけることを願っています。

管理栄養士 川里 明子