

栄養科だより

2016 年度No. 2

栄養科では、治療食の栄養指導の一環として、調理実習を隔月ごとに行っています。

指導を受けてわかっているようでも、実際に調理する工程の中で気が付くことも多いようです。また、料理が苦手な男性などにも参加してもらいやすいよう、電子レンジを使って調理します。4月の調理実習では電子レンジで作るドライカレーをご紹介します。

5月に入り、最高気温が夏日を超える日も多くなってきました。暑い日にはスパイシーなカレーを召し上がってみてはいかがでしょうか♪

レンジで簡単ドライカレー

《材料》 2人分

ご飯	300g
豚挽肉	80g
玉葱	100g
人参	60g
おろしにんにく	2g
おろし生姜	2g
カレー粉	4g
ケチャップ	20
ソース	10g
塩	2g
コンソメ	0.8g
茹で卵	50g
パセリ	少々

調味料

《作り方》

- ①ご飯を炊く。
- ②玉葱、人参はみじん切りにして電子レンジに6分かけます。
- ③豚挽肉、調味料を②とよく混ぜ合わせ、電子レンジに6分かけ、味を見ます。
- ④皿にご飯を盛り、③でできたドライカレーをかけ、茹で卵、パセリを盛り付けできあがり。

1人分

434kcal

たんぱく質 16.3g

塩分 1.9g



きゅうり、パプリカ、人参、セロリを拍子切りし、ピクルス液(酢 20g 砂糖 3g)に漬ける簡単ピクルスを添えれば、さらに栄養バランスよい献立になります。ぜひお試しください。

行事食紹介



5月5日はこどもの日でした。

青空がひろがり、気持ちのよい五月晴れとなりましたね。栄養科では行事食として、たけのこご飯をお出しました。

友の会の折り紙サークルの方からは今年も立派な折り紙の兜が届き、患者様からもお礼のお手紙が栄養科へ寄せられました。

