



栄養課だよ!

長野赤十字病院 栄養課
令和5年1月号

1月のお楽しみ献立

- 〈七草がゆ〉 7日(土) 朝食 主食が全粥の方におつけします。
(主食が米飯や制限のある方にはつきません。)
- 〈お楽しみ献立〉 17日(火) 昼食「豚肉の角煮、菜の花長芋かけ
かりんとうまんじゅう他」常食他
- 18日(水) 昼食「金目鯛と野菜の盛り合わせ、菜の花長芋かけ
いちごのロールケーキ他」軟菜他
- 〈お楽しみ献立〉 24日(火) 昼食「サムゲタン、チョレギサラダ、韓国風酢の物他」常食他



当院のレシピ紹介 鶏と里芋の味噌クリームシチュー

◎材料(1人分)

鶏もも肉 80g
 人参 40g
 里芋 50g
 油 3g
 小松菜 30g
 牛乳 50cc
 水 50cc
 シチューのルー 10g
 味噌 8g 塩少々

◎作り方

- ①人参は乱切り、里芋と小松菜は一口大に切って下茹でする
- ②一口大に切った鶏肉を油で炒め、色が変わったら人参を入れて炒める
- ③②に水、牛乳、里芋を入れて柔らかくなるまで煮て、シチューのルーを入れる
- ④小松菜を入れてさっと煮たら、味噌と塩で味を整えて出来上がり!



里芋 栄養メモ



里芋には水溶性食物繊維の**ガラクトン**や**グルコマンナン**が含まれています。ガラクトンやグルコマンナンには腸の動きを活発にしたり、血糖値やコレステロールを下げたりする働きがあると言われています。

また、ミネラルの一種である**カリウム**も豊富に含まれています。カリウムには、体内の塩分を外に排出する働きがあります。カリウムは水に溶ける性質があるので、下処理の時には電子レンジで加熱するとカリウムの流出を防ぐことができます。(カリウムを制限する必要がある方は必ず茹でてください)