



病院食のご紹介



阿南病院では、季節の食材を使用して食べやすく栄養が取れるメニューをお出しするように心がけています。この時期だと野菜ではカブや大根、ブロッコリーやほうれん草や白菜が、お魚はタラやブリなどが旬ですね。旬の食材は栄養価が高く、味も美味しくなっているので病院食でも積極的に取り入れるようにしています。今回は病院食でお出ししている旬の食材を使ったメニューを2品ご紹介します。ぜひお試しください。

<焼きタラのみぞれ煮>



○材料(1人分)

80kcal、たんぱく 11g、塩分 1g 程度			
・タラ	1切れ	・塩(下味用)	少々
・片栗粉(まぶす用)	少々	・大根おろし	30g
・だし汁	20ml	・みりん	1.5ml
・砂糖	一つまみ	・しょうゆ	3ml(小さじ半分)
・片栗粉(とろみ付)	1g(小さじ1/3)		

○作り方

- ① タラに塩と片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面に焼き目がつくように焼く。
- ② 大根おろしとだし汁、みりん、砂糖、しょうゆを入れひと煮立ちさせ片栗粉でとろみをつける。
- ③ タラを②のたれの中に入れ、全体をなじませたら完成。

*塩タラを使う場合は塩抜きをするか、調味料を加減してください。

<蒸し野菜のくるみ味噌だれ>

○材料(1人分) 90kcal、たんぱく質 3g、塩分 0.9g 程度

- ・かぶ 50g(約半玉) ・ブロッコリー 15g(約2房)
- ・じゃがいも 20g(好きなお野菜でOK)

くるみ味噌だれ

- ・くるみ 7.5g ・砂糖 4.5g(大さじ半)
- ・みりん 少々 ・だし汁 5ml(小さじ1)

○作り方

- 1 野菜はやわらかくなるまで蒸す。
- 2 くるみは細くなるまでフードプロセッサーにかける。(すり鉢や袋に入れてめん棒でたたいてもOK)
- 3 たれの材料を鍋に入れてまぜ、ひと煮立ちしたら野菜にかけて完成。

*たれはまとめて作った方が作りやすいです。1人分で作るなら加熱はレンジで600W30秒程度でOK。



長野県立病院機構では、令和7年4月入職予定の看護職員を募集しています。

詳細は、長野県立病院機構のホームページ

(<https://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/recruit/318/>) をご覧ください。

