

## 「おせち料理」と食べ方のポイント

おせち料理は、さまざまな食材を使用しており栄養バランスに優れていますが、保存のために塩や砂糖がたくさん使われているものが多く食べ過ぎには注意が必要です。特に塩分の多い料理では**数の子・みそ漬焼き・かまぼこ**が、砂糖の多い料理では**栗きんとん・伊達巻き・黒豆**があげられます。食物繊維の多い**たたきごぼう・たけのこ・紅白なます**からゆっくりよくかんで食べることで満腹感が得られ、血糖値の上昇も緩やかになります。また食べる分だけ小皿に取り分けるようにすると分量が確認でき、食べ過ぎ防止につながります。

## 砂糖不使用！甘酒 de 伊達巻き

## 【材料（1本分）】

・卵	4個
・はんぺん	1枚（100g）
・甘酒（米麴のもの）	大さじ3（50g）
・みりん	大さじ2（36g）
・しょうゆ	小さじ1（6g）
・サラダ油	小さじ1（4g）

## 【作り方】

1. はんぺんは1cm角に切るか手でちぎっておく。フードプロセッサー（ミキサーでも可）にサラダ油以外の材料を入れ、はんぺんの形がなくなるまで攪拌する。
2. フライパン（直径24cm使用）を熱し、油をひいて1を一気に流し込む。最初は強火で20秒、その後弱火にして15分、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 生地の中真ん中に竹串を刺して火が通っているか確認し、フライ返しで巻きすの上へ移動させる。上下の端を2cmほど切り落とし、手前から巻いていく。巻き終わりを下にしてそのまま置く。
4. 粗熱が取れたら巻きすから外し、1.5cm幅に切る。器に盛り付ける。

栄養価（1人あたり）

エネルギー：129kcal

たんぱく質：7.8g

脂質：5.4g

炭水化物：11.6g

食塩相当量：0.6g

栄養価（1人あたり）

エネルギー：39kcal

たんぱく質：0.3g

脂質：0.1g

炭水化物：9.7g

食塩相当量：0.1g

## 柚子かおる紅白なます

## 【材料（1人分）】

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| ・大根：60g   | ・塩(下処理用)：小さじ1/2（2.5g） |
| ・にんじん：10g | ・柚子の皮：少々              |

★酢：小さじ2（10g）★砂糖：小さじ2（6g）

★柚子果汁：小さじ1/2（2.5g）

## 【作り方】

- 1.大根・にんじん・柚子の皮をせん切りにする。
- 2.大根・にんじんをボウルに入れ、塩を加えて箸で混ぜ合わせ、10分置いて塩をなじませる。野菜から出た水分を手でしっかりと絞る。
3. ★を合わせて甘酢を作る。
4. 甘酢に2を加える。
5. 器に盛り付け、柚子の皮を散らす。



当院HP

看護局  
Instagram

基本理念

基本方針

## 「すべては患者さんのために」

- 1 患者さんの生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。