



牛肉と菜花のからし和え

材料：1人分

牛肉（こま切れ）	70g
なばな	70g
サラダ油	小さじ1
減塩醤油	小さじ1.5
からし（チューブ）	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	176kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	9.6g
炭水化物	5.1g
塩分相当量	0.8g

作り方：

1. なばなは耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600W1分半～2分半ほど加熱する。
2. フライパンに油を引き、牛肉を炒める。
3. 牛肉、なばな、醤油をボウルに入れ、チューブのからしを好きな量入れて和える。
4. お皿に盛って完成。



梅や桜など様々な花が咲き乱れ、暖かく過ごしやすい季節になりました。ご家族やご友人とお花見へ出かける方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は春の食材を使い、お弁当にも入れやすい2品をご紹介します。

使用した春の食材「なばな」は菜の花の蕾や若葉を食す野菜です。ビタミンCを多く含んでおり、免疫力の増強が期待できます。

旬の食材は味が良く、栄養価も高くなり身体に良いと言われます。旬の食材を取り入れ、食事から季節を感じてみてはいかがでしょうか。



材料：1人分

油揚げ（正方形）	2枚
だし汁	100ml
減塩醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ご飯	120g
調味酢	大さじ1
なばな	10g
梅干し（小梅）	2個

梅と菜花の
いなり寿司

栄養価：1人あたり

エネルギー	423kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	7.3g
炭水化物	70.3g
塩分相当量	2.7g

作り方：

1. 油揚げは半分に切り、お湯をかけて油抜きをする。材料Aを鍋に入れ、煮汁が少なくなるまで油揚げを煮る。
2. なばなをレンジで加熱し、小さく切る。梅干しは細かく刻んでおく。
3. ご飯とお酢を混ぜて酢飯を作り、なばなと梅干しも入れて混ぜる。
4. 油揚げにご飯を詰め、お皿に盛って完成。



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。