

健康レシピ

あけましておめでとうございます！

お正月に食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、はたまた寝正月になっていませんか？
そこで今回はお正月に頑張った胃腸をいたわる食事をご紹介します！



お雑煮に使用した大根はカリウムを多く含んでおり余分な塩分、水分を体外に排出してくれます。小松菜に含まれるβカロテンは皮膚や粘膜を強くしてくれる働きがあります。また、納豆に含まれる納豆菌の働きによりたんぱく質、糖質が消化されやすくなっています。

お雑煮は餅を喉に詰まらせないように気をつけてください！
小さく切って軟らかく煮たり、白玉粉と豆腐で歯切れの良い団子を作り、餅の代わりにしても良いでしょう。高齢の方や小さいお子様は他の人が見守ることができる状況で食べるようにしましょう。

韓国風 具たくさんお雑煮

材料：1人分

大根	50g
鶏ささみ	25g
にんじん	20g
小松菜	20g
卵	1/2個
切り餅	1.5個
水	200ml
中華スープの素	小さじ1
醤油	小さじ1/2
ゴマ油	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	287kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	5.4g
炭水化物	43.6g
塩分相当量	1.8g



小松菜の納豆和え

材料：1人分

小松菜	50g
にんじん	20g
えのき	20g
納豆	1/2パック
納豆付属のタレ	半量
からし(チューブか付属)	適量
醤油	小さじ1/2

栄養価：1人あたり

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.7g
炭水化物	5.0g
塩分相当量	1.0g

作り方：

1. 大根はいちょう切り、にんじんは短冊切り、小松菜は3cm幅、鶏ささみは1口大、餅は縦半分、横半分、厚みも半分に切り、卵は溶いておく。
2. 鍋に切った大根、にんじん、鶏ささみ、水、中華スープの素、醤油を入れ火にかける。
3. 先に入れた具材に火が通ったら、切った小松菜と餅を加えて煮る。
4. 溶き卵を入れ火が通ったら、ゴマ油を回しかけ、お椀に盛り付けて完成。

作り方：

1. 小松菜は3cm幅、にんじんは千切り、えのきは1cm幅にする。
2. 耐熱ボウルに切った材料を入れ、電子レンジ600wで1分半～2分半ほど加熱する。
3. 2の水気を切り、納豆、納豆タレ、からし、醤油を入れて混ぜる。
4. お皿に盛って完成。

☆からしが苦手な方やお子様がいっぱしゃる方はからしの代わりにゴマ油をかけると香りが良く食べやすいです。

当院HP

看護局
Instagram

基本理念

「すべては患者さんのために」

基本方針

- 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。

