

健康レシピ

桜の開花とともに、暖かく過ごしやすい季節になりました。
今回は春野菜を使ったレシピを紹介します。
旬の食材を取り入れて季節を感じましょう。



桜エビと春キャベツの パスタ



春キャベツは旬の野菜の1つでやわらかく甘味があるのが特徴です。冬キャベツに比べて栄養価が高く、**ビタミンC**は1.3倍、**βカロテン**は3倍多く含まれ、ビタミンCは免疫力向上や美肌効果、疲労回復に役立ちます。他にもビタミンU、カリウム、食物繊維など様々な栄養素を含みます。



鶏肉のポルケッタ風 マリネ添え



ポルケッタは伝統的なイタリア料理で豚肉を使用しますが、**鶏肉**で和風アレンジしてみました。



桜エビと春キャベツのパスタ

作り方：

1. にんにくは皮をむき、みじん切り、春キャベツは食べやすい大きさに切る。アスパラガスは下の方を皮をむいて下茹でし3cmに切る。スゲッティを茹でる。
2. フライパンにオリーブオイル、Aを入れて加熱し、香りが出てきたら、赤唐辛子を取り出す。
キャベツ、アスパラガスを入れて炒める。
3. 2にスパゲッティのゆで汁大さじ1と茹でたスパゲッティを入れ、混ぜ合わせる。
塩、胡椒で味を調える。お皿に盛り付け、完成。

材料：1人分

スパゲッティ(1.7mm)	75g
春キャベツ	50g
アスパラガス	20g
桜エビ	大さじ1
A にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	小さじ2
塩、胡椒	少々

栄養価：1人あたり	
エネルギー	368kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	9.7g
炭水化物	59.6g
塩分相当量	0.6g

鶏肉のポルケッタ風マリネ添え

作り方：

1. 鶏肉は厚さが均一になるよう横に開き、内側に格子状に切り込みを入れる。パプリカは種を除いて、細切り、ほうれん草、大葉はざく切り、にんにくは皮をむきみじん切りにする。スナップエンドウは筋をとり、半分に切る。Bをあわせる。
2. 切ったAをフードプロセッサーでペーストにする。鶏肉の上にペーストをのせる。外から鶏肉を巻いて筒状にし、たこ糸で固定する。お好みで粗挽き胡椒をふる。
3. スナップエンドウ、パプリカを耐熱皿に入れ電子レンジ600W1分加熱し、冷ます。Bと混ぜ合わせる。
4. フライパンに2を入れ中火で焼く。焼き目がついたら白ワインを入れ弱火で蒸し焼きにする。1.5cmに切り、皿に盛り付ける。3を添えて完成。

材料：3人分

鶏もも肉(約250g)	1枚
ほうれん草(サラダ用)	50g
大葉	8枚
A にんにく	3片
オリーブオイル	大さじ2/3
粗挽き胡椒	お好みで
白ワイン(または料理酒)	大さじ2
付け合わせ	
スナップエンドウ	6個
パプリカ(黄・赤)	各40g
B 酢	小さじ3
砂糖	小さじ2/3

栄養価：1人あたり	
エネルギー	165kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	8.0g
炭水化物	5.8g
塩分相当量	0.3g

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。