

# おいしく食べて 元気になる

おいしくて、体も心も  
元気になる、そんな  
料理を作る秘訣。  
ぜひお試しください。

私たち栄養管理室スタッフは、入院中の患者さまが一日も早く元気に回復されるように、健康にいい食事をおいしく提供できるよう心掛けています。

患者さまからお褒めの言葉をいただいた人気メニューの作り方ををご紹介します。

## しょうが 豚肉和風生姜焼き (熱量 275Kcal 塩分 1.5g)

材料 1人分 (4人分)

豚ロース肉 (厚切)・・・80g (320g)

①大根・・・30g (120g)

りんご・・・20g (80g)

生姜・・・5g (20g)\*

赤だし味噌・・・小さじ1弱 (大さじ1)

②醤油・・・小さじ1 (大さじ1 1/3)

みりん・・・小さじ1 (大さじ1 1/3)

酒・・・小さじ1/2 (大さじ2/3)

\*親指位の大きさが、生姜1かけになります。  
15g～20gです



- 1 豚肉の赤身と脂身の間のスジを包丁の先で3～4か所切りまします。(縮み、そり返りが防げます)
- 2 肉をコップの底などで叩きます。(肉の繊維が切れて柔らかくなります)
- 3 ①の材料の大根、りんご(皮付きのまま)、生姜をそれぞれおろします。
- 4 ②の材料を混ぜ合わせます。
- 5 ①と②を合わせて、肉を漬けこみます。(病院では前日に漬けています)
- 6 フライパンに油を熱し、5から肉だけを取り出して中火で少し焼き目を付け、裏返し焼きます。
- 7 肉を焼いたフライパンに漬け込みタレを入れ、ひと煮立ちさせ味を調整して、肉の上にかけます。
- 8 お好みの付け合わせを添えて出来上がりです。(今の時期なら、春キャベツ、さやえんどうを添えるのも良いでしょう)

### 献立例 (熱量 698Kcal 塩分 3.0g)

- ・豚肉和風生姜焼き
- ・奴豆腐 ねぎ生姜
- ・ほうれん草のお浸し
- ・しば漬け
- ・ご飯

生姜と豚肉の組み合わせの料理には、生姜の中に含まれるたんぱく質を分解するという働きを利用して、豚肉を柔らかくして食べやすくおいしく調理するという狙いがあります。一緒に食べることで消化促進に役立ちます。



### ヘルシーUPポイント

この料理は、タレがなくても食べられるくらいしっかり肉に下味がついています。

今月号P2に掲載されている「高血圧」の方のように塩分が気になる方は、タレの量を少なくする事で、塩分を1g以下にすることができます。

栄養管理室  
後藤 浩司

