

# 旬 彩 メ ニ ュ ー

## お品書き

菜飯ごはん

椎茸の肉詰め焼き

鮭のみつば天ぷら

イカと大根のピリ辛煮

長芋と蓮根のふっくら焼き

きのこサラダ

かぶの和風スープ

くるみケーキ



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、1日も早く元気になってくださいね。



## キノコ



キノコは食物繊維が豊富なので満足感を与えてくれます。さらに血糖値の急激な上昇や脂肪吸収も抑えてくれるので、食事の一番初めに食べるのもおすすめです。血糖値やLDL コレステロール値の改善、ダイエット、便秘予防などに効果が期待できます。

おいしい食材が豊富でついつい食べる量も多くなりがち食欲の秋。積極的にキノコを取り入れてみてはいかがでしょうか。

福山循環器病院 栄養管理課

## 本日の減塩ポイント

### 【鮭のみつば天ぷら】 塩分 0.19g

旬の鮭にみつばの衣をまとわせて揚げました。  
味付けは塩のみ。素材の味やみつばの香りを感じたり、  
旬の柑橘類を使用して食べるのも減塩ポイントです。

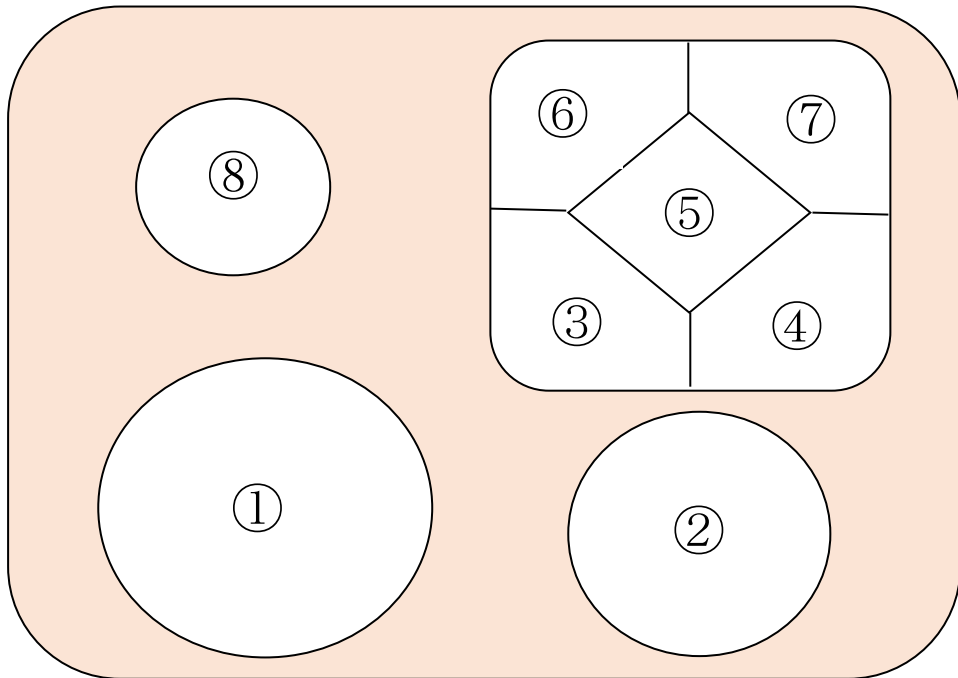
### 【イカと大根のピリ辛煮】 塩分 0.3g

豆板醬でピリ辛に仕上げています。  
適宜、香辛料を使って調理することで減塩にも  
つながりますよ。

酸味、辛み、スパイス、コク、  
香ばしさ、食感など、料理を  
おいしくいただく方法はいろ  
いろあります。

味付けを**和洋折衷**にしたり、  
**緩急**をつけて楽しみながら...  
が減塩のポイントです。





<b>①菜飯ご飯</b>		<b>④山芋と蓮根のふっくら焼き</b>		<b>⑦きのこサラダ</b>	
大根の葉	20	山芋	20	エリンギ	10
醤油	4	蓮根	20	ブナピー	10
ごま油	0.5	さくらえび	1	赤パプリカ	5
だし昆布	適量	ごま油	0.5	水菜	5
塩	0.15	ウスターソース	2	玉ねぎ	8
ごま	1	マヨネーズ	1	小麦粉	0.5
<b>②かぶの生姜スープ</b>		青のり	0.01	油	2
かぶ	30	かつお節	0.3	砂糖	0.5
生姜	3	<b>⑤鮭のみつば天ぷら</b>		だし割醤油	1
だし汁	65	鮭	25	酢	3
酒	2	コショウ	0.1	オリーブ油	1
醤油	2	みつば	4	おろしにんにく	0.2
塩	0.1	天ぷら粉	3	コショウ	0.1
ねぎ	2	油	4	<b>⑧クルミケーキ</b>	
<b>③イカと大根のピリ辛煮</b>		塩	0.15	クルミ	2
イカ	20	もみじ人参	1 枚	クコの実	3
厚揚げ	10	すだち	1/4 個	無塩バター	2
大根	15	<b>⑥椎茸の肉詰め焼き</b>		砂糖	3
砂糖	0.8	椎茸	1 枚	卵	7
醤油	1	豚ミンチ	25	薄力粉	4
みりん	1	白ねぎ	3	ベーキングパウダー	0.2
豆板醤	0.2	おろし生姜	0.2		
		おろしにんにく	0.2		
		片栗粉	0.5		
		油	0.5		
		醤油	1		
		みりん	1		
		しそ	1/2 枚		
		ぎんなん	2 粒		