

# 旬 彩 メ ニ ュ ー

## お品書き

枝豆ごはん  
蒸し鯛のねぎソースかけ  
いんげん鶏肉ロール煮  
アスパラペペロンチーノ風  
新じゃが磯辺げんこつ揚げ  
新玉マリネ  
春キャベツと春雨の担々スープ  
甘夏ケーキ



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。

### アスパラガス



アスパラガスはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復に効果があるとされています。また、穂先にはルチンという成分が含まれています。ルチンには血管を丈夫にする効果があり、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。

日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスになります。

## 本日の減塩ポイント

### 枝豆ごはん【塩分:0.72g】

一般的な炊込みご飯の塩分は 1.5g~2.0g ですが、生姜やだしを効かせることで薄味をカバーしています。

### アスパラペロンチーノ風【塩分:0.16g】

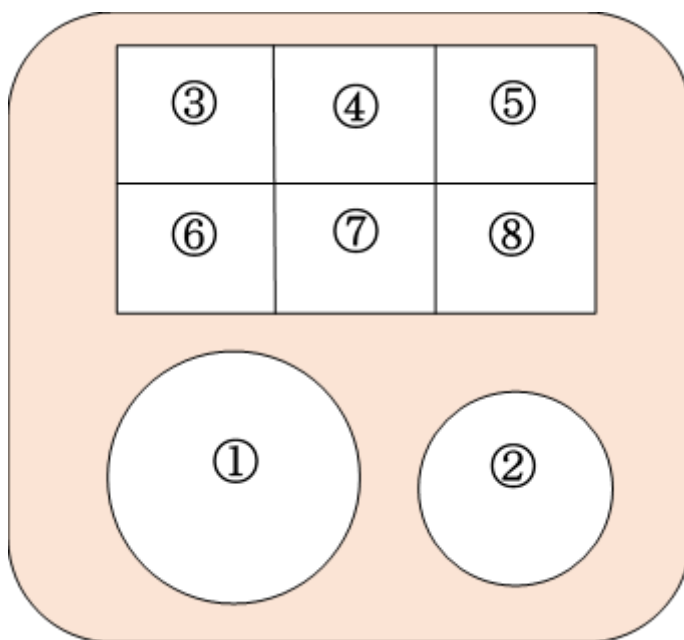
にんにく、塩、黒胡椒、だしわりしょうゆで味つけしました。にんにく、黒胡椒を効かせることで薄味をカバーしています。だし割り醤油の塩分は小さじ 1 杯で約 0.6gであり、普通の醤油の半分になっています。塩分を抑えたいときに上手に使ってくださいね。

料理すべてが薄味では味気のない食事になってしまいます。

1食の中で味付けにメリハリをつけるのも減塩のポイントですよ。

酸味、スパイス、香味野菜などを利用して美味しく減塩していきましょう。





| ①枝豆ごはん   |     | ③新じゃが磯辺げんこつ揚げ |      | ⑥アスパラペロンチーノ風 |      |
|----------|-----|---------------|------|--------------|------|
| 枝豆       | 20  | 新じゃが          | 25   | アスパラガス       | 15   |
| しらす      | 2   | 小麦粉           | 3    | エリンギ         | 10   |
| しょうが     | 3   | あおのり          | 0.3  | オリーブ油        | 1    |
| ごま油      | 0.5 | 塩             | 0.1  | おろしにんにく      | 2    |
| まこんぶ     | 1   | 油             | 4    | だしわりしょうゆ     | 1    |
| しょうゆ     | 3   | レモン           | 5    | 塩            | 0.1  |
| 塩        | 0.1 |               |      | 黒こしょう        | 0.01 |
| 酒        | 1   |               |      |              |      |
| ごま(白)    | 0.5 |               |      |              |      |
|          |     |               |      |              |      |
|          |     |               |      |              |      |
|          |     |               |      |              |      |
| ②春雨坦々スープ |     | ④いんげん鶏肉ロール    |      | ⑦蒸し鯛のねぎソースかけ |      |
| 豚ひき肉     | 7   | 鶏むね           | 25   | 鯛            | 25   |
| にら       | 3   | にんじん          | 5    | 酒            | 1    |
| キャベツ     | 15  | いんげん          | 5    | こいくちしょうゆ     | 1.5  |
| はるさめ     | 4   | こいくちしょうゆ      | 2    | ごま油          | 1    |
| 豆乳       | 40  | 酒             | 1    | 酢            | 3    |
| 味噌       | 2   | さとう           | 1    | 根深ネギ         | 3    |
| 鶏がらスープの素 | 0.3 | みりん           | 1    | しょうが         | 2    |
| 豆板醬      | 0.5 | おろししょうが       | 0.3  |              |      |
| おろししょうが  | 0.4 | 油             | 0.5  |              |      |
| おろしにんにく  | 0.4 |               |      |              |      |
| ごま油      | 0.5 |               |      |              |      |
| ねぎ       | 2   | ⑤新玉マリネ        |      | ⑧甘夏ケーキ       |      |
|          |     | 新玉ねぎ          | 20   | あまなつ         | 25   |
|          |     | たこ            | 10   | さとう          | 1    |
|          |     | パプリカ          | 3    | 無塩バター        | 3    |
|          |     | カイワレ大根        | 2    | 砂糖           | 3    |
|          |     | オリーブ油         | 1    | 卵            | 7    |
|          |     | 酢             | 3    | 小麦粉          | 6    |
|          |     | 黒こしょう         | 0.01 | ベーキングパウダー    |      |
|          |     | 塩             | 0.1  |              |      |
|          |     |               |      |              |      |

# 旬 彩 メ ニ ュ

## お品書き

空豆と海老の混ぜご飯

豚肉アスパラ巻き

初カツオのパン粉焼き

新じゃがチヂミ

胡瓜とみょうがの酢の物

新玉ねぎの梅味噌和え

山椒汁

抹茶ようかん



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、一日も早く元気になって下さい。



## カツオ

江戸時代には、「女房を質に入れても食べたい」といわれた初鰹。古くから日本人に親しまれている初夏を告げる食材です。鰹は暖かい海にすむ回遊魚で、黒潮にのって初夏に日本に近づき、秋頃は逆に南下をはじめます。初鰹はさっぱりとしていますが、秋頃にとれる戻り鰹は、夏に餌をたっぷり食べ、北上して水温の低い海水で過ごすため、初鰹の3~5倍の脂が乗っているとされます。

福山循環器病院 栄養管理課

## 本日の減塩ポイント

### 【初カツオのパン粉焼き】 塩分 0.24 g

黒胡椒やにんにく、粉チーズを混ぜてパン粉をまぶして焼いています。香辛料や香味野菜が薄味を補ってくれます。物足りないときはレモン等の柑橘類の使用がおすすめです。

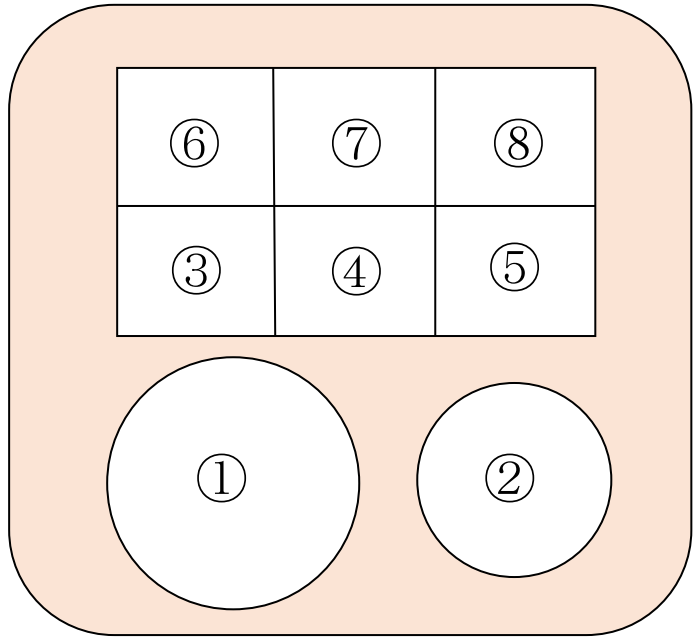
### 【胡瓜とみょうがの酢の物】 塩分 0.16 g

酢のアクセントも減塩ポイントですが、みょうがやかつお節等の風味や香りが増す食材を入れることも減塩ポイントです。

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、**メリハリ**をつけて楽しみながら.. が減塩のポイントです。





| ①空豆と海老の混ぜご飯 |     | ④初カツオのパン粉焼き  |      | ⑦豚肉アスパラ巻き   |      |
|-------------|-----|--------------|------|-------------|------|
| 空豆          | 20  | カツオ          | 20   | 豚肉          | 1枚   |
| えび          | 15  | 塩            | 0.1  | アスパラガス      | 20   |
| 卵           | 5   | 黒胡椒          | 0.1  | 人参          | 8    |
| 油           | 1   | にんにく         | 0.3  | こしょう        | 0.01 |
| 酒           | 3   | パン粉          | 3    | 油           | 1    |
| だし          | 1   | 粉バジル         | 0.5  | 醤油          | 1    |
| 塩           | 0.5 | 粉チーズ         | 2    | みりん         | 1    |
| ②山椒汁        |     | オリーブ油        | 1    | 粒マスタード      | 0.5  |
| ごぼう         | 5   | レモン          | 5    | リーフレタス      | 2    |
| 人参          | 10  | ⑤抹茶ようかん      |      | ミニトマト       | 1個   |
| 油揚げ         | 3   | 白あん          | 20   | ⑧新玉ねぎの梅味噌和え |      |
| だし汁         | 65  | 水            | 30   | 新玉ねぎ        | 30   |
| 薄口しょうゆ      | 2   | 粉寒天          | 0.4  | 梅肉          | 0.5  |
| 塩           | 0.2 | 抹茶           | 0.2  | 味噌          | 1    |
| 粉山椒         | 0.1 | つぶあん         | 5    | カイワレ大根      | 2    |
| 白ごま         | 0.5 | ⑥胡瓜とみょうがの酢の物 |      |             |      |
| ねぎ          | 2   | きゅうり         | 25   |             |      |
| ③新じゃがチヂミ    |     | 塩            | 0.05 |             |      |
| 新じゃが        | 30  | みょうが         | 2    |             |      |
| 白ねぎ         | 5   | かつお節         | 0.5  |             |      |
| 桜えび         | 1   | 酢            | 3    |             |      |
| 小麦粉         | 3   | 砂糖           | 1    |             |      |
| 卵           | 2   | だし割り醤油       | 1.5  |             |      |
| ごま油         | 1   |              |      |             |      |
| しそ          | 1枚  |              |      |             |      |
| 酢           | 2   |              |      |             |      |
| 砂糖          | 0.5 |              |      |             |      |
| だし割り醤油      | 0.8 |              |      |             |      |
| 豆板醤         | 0.2 |              |      |             |      |
| 白ごま         | 0.3 |              |      |             |      |