

日差しも暖くなり、桜咲く気持ちのよい季節となりました。うぐいすの声を探しに、
にこにこペースでウォーキングでも始めませんか？

当院のこだわりメニュー ～1600Kcal・お花見編～



★木の芽みそ焼き

木の芽・白味噌（小さじ1）・砂糖（小さじ1）をすり鉢であわせ、『木の芽味噌』を作ります。木の芽は飾り用に少しとっておきます。オーブンなどの天板に、アルミホイルを敷いたら、さわらを皮を上にして並べ、木の芽味噌を表面に塗り、焼き色がつくまで7～8分程焼く。

★炊き合わせ

ふきの下処理：ふきは鍋に収まる長さに切り、塩を適量振ってまな板の上で板ずりをする。お湯が沸騰したら板ずりしたふきを塩がついたまま入れ、5分ほど茹でてきれいな緑色になったら冷水にとる。あら熱がとれたら皮をはいで、10分ほど水にさらす。がんもどき、人参（下茹でする）、しいたけ、かぼちゃなどお好みで数種材料を切りそろえておく。だし汁（1カップ）、砂糖（大さじ1）、うす口しょうゆ（大さじ1）、みりん（大さじ1/2）、塩ひとつまみを合わせて、切りそろえた材料を加えて煮る。全体に火が通ったら彩りよく盛り付ける。

★きゅうりと知らずの酢の物

きゅうり（30g）は塩もみをしたら水でよく塩気を洗い流し、しっかりと絞っておく。酢（小さじ2/3）、砂糖（小さじ2/3）、薄口しょうゆ（小さじ1/3）をあわせたら、しらす干し（0.5g）と、塩もみにしたきゅうりを加えよく和える。

1600Kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
1食あたりの単位	3.7	1.0	1.8	-	0.1	0.3	0.53	7.4
1日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

★栄養価（1人当たり）

エネルギー 534Kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 10.4g、炭水化物 86.5g、食塩相当量 1.4g

※特別メニューのため、写真と内容が異なる場合があります。



春野菜を食べよう

色合いや、ほろ苦さが新鮮な春の味。旬を味わい、元気を目指しましょう。

春は自然も暮らしにもわかに活気づく季節。店先にも美しく明るい色彩が目立つようになり、春の味覚も一齐に出回ります。

健康な食生活は、生命力にあふれる季節の食材を利用するのが一番のポイント。旬のものをしっかり食べることで、その季節にあわせた栄養補給と体調の維持ができるようになっているのが“本来の食と身体の関係”です。春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みとも言えます。

春ならではの味わいを楽しんでみましょう。

●新じゃがいも
皮が薄いので、ナイロンたわしなどでこすって洗い流します。普通のじゃがいもに比べると水気が多いので一度揚げから調理すると美味です。
たんぱく質、カリウム、ビタミンC

●新たまねぎ
辛みが少なく、甘みがあるので、水にさらしてサラダなど生で食べると美味です。
硫化アリル

●春キャベツ
春がゆるめで葉もやわらか、甘くみずみずしく球の内側も緑を帯びているのが特徴です。外側の葉がつややかな緑色で、重みのあるものがよいでしょう。
ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カルシウム

●菜の花
アブラナ、菜種（なたね）のツボミと花茎で、菜花（なばな）とも言います。つぼみが腫まって、切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。
ビタミンC、ビタミンE、カロチン、カルシウム

●うど
栽培されているうどは、目生のもにくらべてやわらかく、ほとんどが水分です。茎が白く穂先まで太くみずみずしいものがよいでしょう。
食物繊維

●筍
ゆでて冷ました時に出る白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で無害です。
カリウム

●さやえんどう
つややかな緑色でさやが薄く、平たいものがよいでしょう。
カロチン、ビタミンC

●タラの莠
「タラの木」のふくらした芽で5cmぐらいのものが香りあって美味です。「タラの木」はマッチの軸などに使われるやわらかい木です。
カロチン

●あさり
主な栄養成分であるグリコゲンは何である2~4月に特に増加します。殻つきは固く閉じているもの、むき身は弾力がありつやがあるものがよいでしょう。
ビタミンB12、タウリン

●落
一般に出回っているものは水蓴と呼ばれる小型のもの。葉はみずみずしく、太い部分が親指ぐらいのものがよいでしょう。
食物繊維