

メニューコンテストで優秀賞

宇都宮市の平成 24 年度生活習慣病予防メニューコンテストにおいて、当院の給食部長で管理栄養士・赤羽浩美(写真)が作成した「簡単ヘルシー焼魚のコロコロソース」が、給食施設の部の優秀賞を受賞しました。



留意点

- ・ エネルギー控えめで満腹感が得られる工夫 (ゆっくりよくかんで食べるように野菜や果物を切ること)
- ・ 塩分を控える工夫 (ドレッシングの酸味やごまの風味を利用すること)
- ・ 地場産食材を取り入れること

受賞作〈簡単ヘルシー焼魚のコロコロソース〉

切った野菜がコロコロした形なので、コロコロソースと名付けました。手にはいりやすい材料で、作り方も簡単です。皆様のご家庭でも是非お試しください。

なお、このメニューは、11 月下旬頃に院内で提供の予定です。

エネルギー	504 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	7.1 g
塩分	1.5 g

材料(一人分)

① 生鮭 60g	ソース
酒 2g	きゅうり 20g
塩・こしょう 0.3g	たまねぎ 20g
小麦粉 4g	ミニとまと 20g
油 2g	ノンオイルドレッシング 10g
サニーレタス 10g	
② ブロccoli 50g	
しょうゆ 3g	
白ごま 3g	
③ キウイフルーツ 1/2 個	④ ご飯 180g

作り方

- ① 生鮭は、酒、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をふり、焼きます。ソースの野菜は、サイコロ状に切り、ノンオイルドレッシングと混ぜます。皿にサニーレタス、焼魚、ソースをかけ盛りつけます。
- ② ブロccoliは、茹でて、しょうゆで和え、白ごまをふります。
- ③ キウイフルーツは、洗って1/2に切ります。(スプーンで食べましょう。)

当院では、患者さんの一人一人の状態に応じて、心のこもった食事の提供に努めています。今後も、よりよい病院給食を目指してまいります。

今月の担当: 給食 赤羽 浩美