

2018年 食と栄養の情報だより 冬春号



2017年は食と栄養情報だよりを4回発行しました。この情報誌で多くの方が健康維持につなげていただきたく、2018年もさらにグレードアップしてお届けします！

本年も臨床栄養室をよろしくお願い申し上げます。

テーマ

～たんぱく質～
体の筋肉を作る
材料になります！

- ・ 肉類
- ・ 卵
- ・ 魚介類
- ・ 大豆類



たんぱく質を摂取の効果

筋力UPには良質なたんぱく質を摂取することが重要です。さらに適度な運動と組み合わせると効果的です。

次のページではたんぱく質摂取の効率の良い料理と消化に配慮した食材を紹介します！



※たんぱく質摂取に制限がある場合は医師へ相談してください。
※自分に必要なたんぱく質摂取量は専門家へご相談ください。



冬野菜として代表的な野菜と言えば**大根**！おでんに入れたり、ブリ大根にしたりと大活躍です。その大根にはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、消化を助けてくれる優秀な野菜です！そこで、今回は和風おろしハンバーグを紹介します

和風おろしハンバーグ

～材料～	～分量(2人前)～
あいびきミンチ	140g
玉ねぎ	40g
バター	4g
パン粉	10g
卵	25g
大葉(シソの葉)	2g(2枚)
大根	60g
塩(ひとつまみ)	1g
バター	4g
サラダ油	4g
～ポン酢～	
ポン酢(市販品)	15ml



栄養価
540kcal たんぱく質 35g 脂肪 30g 塩分 4.0g



作り方

- ①大根をおろす
- ②玉ねぎをみじん切りにする
- ③みじん切りにした玉ねぎをバターできつね色になるまで炒め、あら熱をとる
- ④パン粉を牛乳で浸しておく
- ⑤ボールに炒めた玉ねぎ、パン粉、卵、調味料を入れ混ぜ合わせる
- ⑥丸く成型し、中央を少しくぼませ整える
- ⑦フライパンを熱し、サラダ油を入れ、成型した肉を最初は強火で表面を焼く
- ⑧表面が色良く焼けたら中火～弱火で中まで加熱する
- ⑨竹串などを刺して、透明の肉汁が出れば焼き上がり
- ⑩器にハンバーグをおき、その上に大葉とおろし大根をのせ、ぽん酢をかけて仕上げる