

# ♥ 栄養だより ♥

第13号

2016.4

## ♪ テーマ お花見

### 🍺 アルコール分類 🍺

プリン体  
多いです♪



醸造酒

日本酒  
ワイン  
紹興酒  
ビール  
発泡酒



蒸留酒

焼酎  
ウイスキー  
ブランデー

プリン体

### 1日の目安量

ウイスキー  
シングル2杯



ポイント

または

日本酒1合



または

ビール 中ビン1本



または

焼酎 1/2合



※週に2日以上のお休み日をもうけましょう



アルコールは、尿酸の産生を促進すると同時に尿酸の排泄を抑制するため、飲み過ぎに注意しましょう。



## お花見メニュー

### 豆腐の炒り煮

<1人分>  
エネルギー:258Kcal  
たんぱく質:15.7g  
リン:266mg  
塩分:2.0g



#### 材料(2人分)

- ・乾)高野豆腐 2個
- ・卵 2個
- ┌・ピーマン 1/2個
- └・人参 20g
- ┌・乾)椎茸 1個
- └・サラダ油 大さじ1
- ┌・めんつゆ 100cc
- └・みりん 小さじ1
- └・砂糖 小さじ1

#### 作り方

##### <下準備>

- ・高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、スライスする。
- ・椎茸も水で戻し、薄くスライスする。

- ① 鍋にサラダ油を熱し、人参、椎茸、ピーマンを入れて炒め、しんなりしてきたら、戻しておいた高野豆腐を入れて炒める。
- ② 卵を全体に流し入れて、大きく混ぜ、卵が半熟状になったら火を止める。

### 桜エビの卵とじ丼

エネルギー:84Kcal  
たんぱく質:3.3g  
リン:76mg  
塩分:1.2g



#### 材料(1人分)

- ・ご飯 200g
- ・玉ねぎ 20g
- ・人参 10g
- ・しめじ 20g
- ・桜エビ 3g

#### 作り方

- ┌・だし汁 75cc
  - └・みりん 大さじ1
  - ┌・醤油 小さじ1
  - └・砂糖 小さじ1/2
- ① 鍋にだし汁を入れ、桜エビ以外の材料を入れ、煮立ったら桜エビを入れる。卵を回し入れ、半熟状で火を止める。
  - ② 丼にご飯をよそい、①を載せる。