

♥ 栄養だより ♥

第8号

2015.11

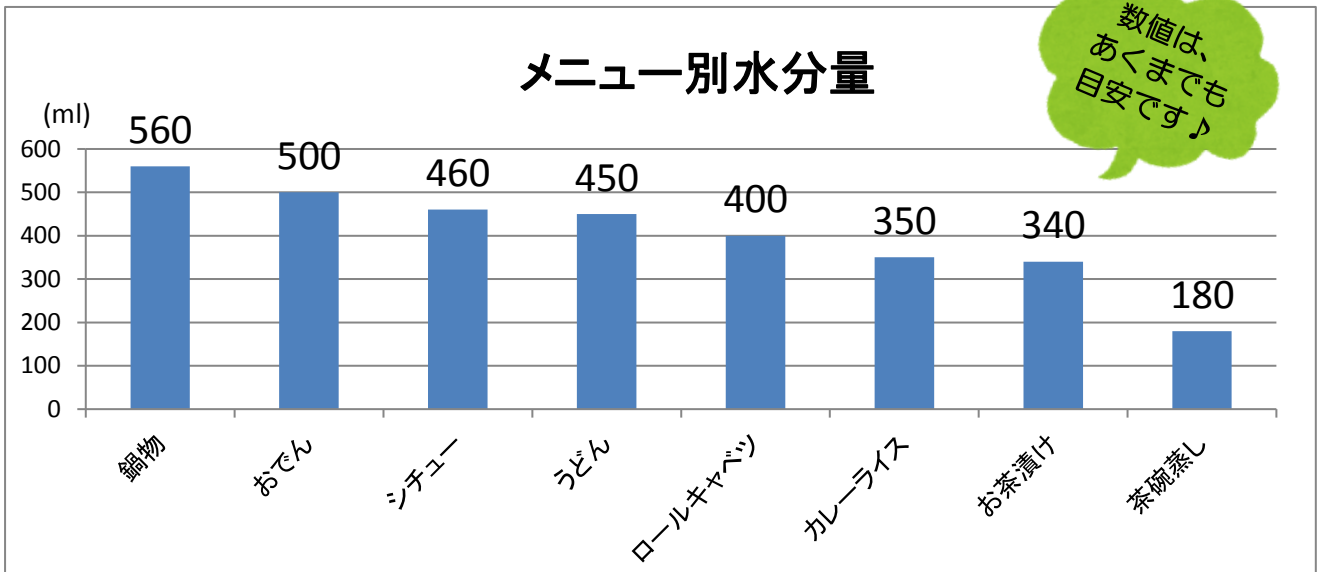


♪ テーマ

冬の水分コントロールについて



1人分のメニュー別水分量



体重増加には塩分と水分が関係しています！



水分の多い食事



大根



白菜



シチュー



茶碗蒸し

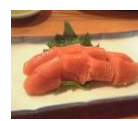
塩分の多い食事



さつま揚げ
(1枚:1.0g)



お寿司
(1人前4~5g)



明太子
(1腹:2.3g)



ラーメン
(1人前5~6g)



あったかメニュー

高野豆腐の 卵とじ

エネルギー:174kca
たんぱく質:14.4g
リン:243mg
塩分:0.7g 水分:81.7g

材料(2人分)

- ・高野豆腐 1個
- ・卵 1個
- ・だし汁 大さじ2
- ・塩 0.3g
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ2/3
- ・みつば 10g

作り方

<下準備>

- ・高野豆腐は、ぬるま湯で戻しておく。
- ・みつばは3cm長さに切る。

- ① 高野豆腐は広めの短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁、調味料を全て入れ、①を入れて煮る。高野豆腐に味が染みたら、卵を入れ、サッと火を通し、みつばを散らす。



豆腐のあんかけ

エネルギー:110kcal
蛋白質:12.2g
リン:203mg
塩分:0.8g 水 181g

材料(1人分)

- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・エビ 2尾
- ・茹)竹の子 10g
- ・しめじ 10g
- ・絹さや 10g
- ・だし汁 50cc
- ・みりん 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 0.3g
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

- ① 豆腐は半分に切る。エビは、背ワタを取り、ボイルする。竹の子は薄くスライスし、しめじは、ほぐす。絹さやはボイルして斜めに切る。
- ② 鍋にだし汁と豆腐と絹さや以外を全て入れ、火が通ったら片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ 豆腐を器に入れ、②のあんをかけて、絹さやを散らす。

