

栄養士おすすめ献立

2021年9月27日(月)夕食

彦根産マコモダケの春巻き



栄養価(1人分)

エネルギー	147kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	8.0g
糖質	14.9g
塩分	0.6g

作り方

- ① マコモダケは皮を剥いて干切りにし茹でる。
- ② 干し椎茸と春雨は水で戻し4cm幅にカット、ミンチ肉は酒と塩・胡椒でもみ込む。
- ③ フライパンにごま油を熱しおろし生姜を入れ香りが出たらミンチ肉を加え炒める。
① ②と残りの具材Aを入れ炒め調味料Bで味をつける。
- ④ ③に片栗粉でとろみを付け、バットへ広げ冷ます。
- ⑤ 冷めた④を春巻きの皮で包む。
- ⑥ 160℃の揚げ油で⑤をきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 斜めにカットし盛り付けて完成

材料(4人分)

春巻きの皮	4枚	ごま油	5g	
マコモダケ	80g	おろし生姜	2	
豚ミンチ肉	40g	B {	しょう油	6g
酒	4g		オイスター	5g
塩・胡椒	少々	鶏がらスープ	1g	
A {	人参	12g	片栗粉	4g
	ニラ	3g	小麦粉	2g
	春雨	10g	(皮のり用)	
干し椎茸	4g	揚げ油	20g	

一口メモ

9月下旬頃から旬を迎えるマコモダケは、イネ科の野菜です。食物繊維を多く含み、腸内環境を整え便秘の解消に役立ちます。

メニュー考案者：(株)南テストイパル 栄養士 夏原

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital