

栄養士おすすめ献立

2022年11月8日(火) 昼食

彦根産法蓮草と豚肉の梅和え



旬の法蓮草をさっぱりとした味付けに仕上げました。

材料(4人分)

ほうれん草	160g
豚ロース	80g
水	400g
うどんだし	6g
梅干し(種なし)	8g

栄養価(1人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.0g
炭水化物	1.7g
食塩	0.4g

作り方

- ① 豚ロースを茹でて冷まし、3cm幅に切る。
- ② たっぷりのお湯で法蓮草の茎の部分だけを30秒茹で、その後に残りの葉先を入れて30秒茹でる。茹で終わったら湯切りし、水に浸す。
- ③ ②が冷めたら、水気をよく切り、3cm幅のざく切りにする。
- ④ 梅干しは包丁でたたいてつぶしておく。
- ⑤ 水とうどんだしを合わせ、そこに①、③、④を加え、和える。
- ⑥ お好みの器に盛り付け、完成。

<一口メモ>

法蓮草はβ-カロテン、ビタミンA、カリウム、鉄分、ビタミンC、葉酸を多く含み、特に夏よりも冬の法蓮草は、栄養価が高くなります。



メニュー考案者：(株)南テスティパル 栄養士 住田

※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