

栄養士おすすめ献立

2023年4月10日(月) 夕食

彦根産春キャベツと

干しエビの塩麴炒め



調味料は主に塩麴で味付けすることで、コクが出てまろやかに仕上げられます。

また、干しエビを加えることで、風味付けと春らしい色合いにしました。

材料(4人分)

| | |
|----------|------|
| 春キャベツ | 200g |
| 干しエビ | 2g |
| スナップエンドウ | 8本 |
| 塩麴 | 40g |
| 塩 | 0.2g |
| 油 | 8g |

栄養価(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 47kcal |
| たんぱく質 | 1.4g |
| 脂質 | 3.1g |
| 炭水化物 | 6.0g |
| 食塩 | 1.1g |

作り方

- ① 春キャベツはざく切り、スナップエンドウは斜め切りにする。
- ② 沸騰した湯に①のスナップエンドウを入れ、さっと茹でる。火が通ったらザルにあげ、冷水で冷やしておく。
- ③ フライパンに油を入れて加熱し、①の春キャベツを炒める。春キャベツに火が通ったらスナップエンドウも加え、さらに炒める。
- ④ 塩麴を入れ、塩で味を整えたら干しエビを入れて、全体的に味が回るまで炒め合わせる。
- ⑤ お好みの器に盛り付けて完成。

<一口メモ>

キャベツに含まれる代表的な栄養素はビタミンU(別名キャベジン)です。胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果があります。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 栄養士 大菅

※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