

栄養士おすすめ献立

2023年5月22日(月) 夕食

彦根産新玉ねぎのごま味噌和え



旬の新玉ねぎは和え物やサラダなど生で食べるとシャキシャキとした食感と甘さをより楽しめます。

材料(4人分)

新玉ねぎ	160g
鶏ささみ	40g
味噌	16g
めんつゆ	4g
水	4g
すりごま	8g
サラダ油	2g
.....	
かいわれ大根	4g

栄養価(1人分)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.9g
炭水化物	4.9g
食塩	0.6g

作り方

- ① 新玉ねぎを薄切りにし、水にさらして辛みをとる。
- ② 鶏ささみをポイルして細かく割く。
- ③ かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切っておく。
- ④ 味噌とめんつゆ、水をよく合わせてから、すりごまとサラダ油も入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の新玉ねぎの水分をよく切る。
- ⑥ 新玉ねぎに②の鶏ささみ、④の合わせ調味料を入れて和える。
- ⑦ お好みの器に盛り付け、かいわれ大根をのせて完成。

<一口メモ>

新玉ねぎと普通の玉ねぎに栄養成分としての違いはなく、水分が多くみずみずしいものが新玉ねぎの特徴です。血液をサラサラにしたい、生活習慣病を予防する効果が期待できる栄養素を豊富に含んでいます。



メニュー考案者：株)南テスティパル 栄養士 横田

※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