

# 栄養士おすすめ献立

## 2022年8月8日(月)昼食

### 彦根産かぼちゃのグリルサラダ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	5.1g
炭水化物	12.4g
食塩	0.3g

#### 材料(4人分)

かぼちゃ	200g
ミニトマト	40g
リーフレタス	12g
ベーコン	20g
チャービル	0.4g

#### ～ドレッシング～

レモン汁	12g
オリーブオイル	12g
砂糖	4g
塩	0.8g
黒こしょう	少々

#### 作り方

- ① かぼちゃは 2～3 cmのサイコロに切る。
- ② ベーコンは短冊に切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①を電子レンジで1～2分(つまようじがささるくらいまで)加熱する。
- ⑥ フライパンで②をかるく炒め、⑤を入れ表面に焦げ目が付くまで炒める。
- ⑦ ⑥を冷まして、③と④を混ぜ、リーフレタスとチャービルを飾り、完成。

#### ＊ 一口メモ ＊

かぼちゃにはβ-カロテンや、抗酸化作用のあるビタミンB、C、Eなどのビタミン類が多く含まれています。抗酸化作用によって免疫機能を高める効果があると言われています。

メニュー考案者：(株)南テスティパル 栄養士 砂畑

※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