

## 腸内環境改善！地産地消の食材で郷土を味わう 1 食へ



### 材料 ・ 作り方

#### ●揚げ豆腐の野菜あん●

木綿豆腐 100g 片栗粉 4g サラダ油 8g カニカマ 5g 人参 15g 玉葱 15g  
淡口醤油 4g みりん 1.3g 中華味 0.8g おろし生姜 0.5g 片栗粉 1g 水 40g  
ごま油 1g むき枝豆 5g

- ①木綿豆腐は約 30 分水を切り、その間に合わせ調味料を作る。
- ②合わせ調味料を加熱し、蒸した食材を加え 5 分程煮込む。片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ③水を切った豆腐に片栗粉をまぶして揚げる。豆腐を盛り付け、野菜あんをかけて最後にむき枝豆を飾る。

#### ●坦々風サラダ●

鶏ミンチ 20g ごま油 0.5g 豆板醤 0.1g 赤だしみそ 1g すりごま 0.3g  
もやし 30g 胡瓜 10g ベビーリーフ 5g 棒々鶏ドレッシング 8g 唐辛子 0.3g

- ①もやしは軽く蒸して冷ましておく。
- ②ごま油で鶏ミンチを炒め、豆板醤を加えてさらに炒める。完全に火が通ったら火を止めて、赤だしみそ、すりごまを加え再過熱して冷ます。
- ③器に消毒した胡瓜、ベビーリーフを盛り付け、上にもやし、鶏ミンチをのせる。
- ④最後にバンバンジードレッシングをかけて輪切り唐辛子を飾る。

#### ●伊勢うどん●

冷凍伊勢うどん 80g たれ 15g 万能葱 3g 花かつお 0.3g 一食一味 0.3g

- ①冷凍伊勢うどんを約 20 分蒸す。蒸したら冷水で洗い冷ます。
- ②器に麺、万能葱、花かつおをのせる。提供直前に伊勢うどんのたれをかける。別皿で一味を添える。

#### ●杏仁豆腐●

杏仁豆腐の素 7.5g スkimミルク 4g サンファイバー 6g 水 50g クコの実 2 個

- ①杏仁豆腐の素、スキムミルク、サンファイバーをしっかりと混ぜ合わせて水に加え煮溶かす。
- ②加熱後、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて提供前にクコの実を飾る。

一食あたりの食材料費

303 円

1 人分の栄養価

エネルギー(720kcal) / 蛋白質(26.9g) / 脂質(17.3g) /  
炭水化物(120g) / 食物繊維(12.2) / 塩分(3.5g)

メニューに関するエピソード

「病院給食らしくない、病院食」となるようサイクル献立を考えています。  
病院食で郷土料理を提供することができないか、そしてそれが食欲増進につながるものとならないかを検討し、麺類は比較的食が進むことから、県内の郷土料理である伊勢うどんを献立に組み入れることにしました。数社のうどんを取り寄

せて選定を行い、厨房業務を委託する給食会社との相談で、1食分で提供するより小碗で提供することでバラエティ豊かな献立ができると考えました。伊勢うどんは独特な軟らかい食感により子供や高齢者でも食べやすいこと、うどんに使用する特製のたれは見た目の色とは違い食塩量が低いことから病院でも活用しやすいと考えました。患者さんにとってなじみの深い味となるよう坦々風サラダには地元産の赤だし味噌を使用しています。

#### ■工夫したポイント■

「食事は治療の基本」となるよう、郷土料理や地元の味、地産地消で患者さんが慣れ親しんだ味覚を大切にしています。不足しがちな食物繊維もグアーガム分解物をデザートに使用することで補いました。調理時の工夫ではグアーガム分解物は温度が上昇してから加えるとダマができたり焦げやすくなるため、混ぜ合わせてから煮溶かします。日々の食事でそれぞれメッセージカードをつけることで喫食率の向上も図っています。