

おからのポテトサラダ風

7月の新メニュー



材料 (1人分)

おから 25g
玉葱 5g
人参 5g
ミニブロッコリー(冷凍)30~40g
マヨネーズ 15g
粒マスタード 3g

作り方 提案者:調理師 後藤 寿秀

- ①玉ねぎは薄切りスライスにして水にひたす。人参は3mm幅のいちょう切りにする。
- ②バットに人参、冷凍のままのミニブロッコリー、おからの順に重ね入れて、蒸し器で10分蒸す。(耐熱容器に入れてラップをせずレンジ(600w)で約4分でもOK)
- ③バットを出して玉ねぎを熱いうちに加えて混ぜる。
- ④粗熱をとってから、マヨネーズ、粒マスタードを加えて混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を整える。

おからの栄養

<レシチン>



—脂肪代謝に働く—

レシチンは、大豆に含まれる不飽和脂肪酸です。

レシチンには、油を水に溶けやすくする働きがあります。

血液中の脂質を血液に溶けやすくすることで、血管内に脂質が溜まってしまふのを抑える事ができ、動脈硬化を予防する効果があると言われています。



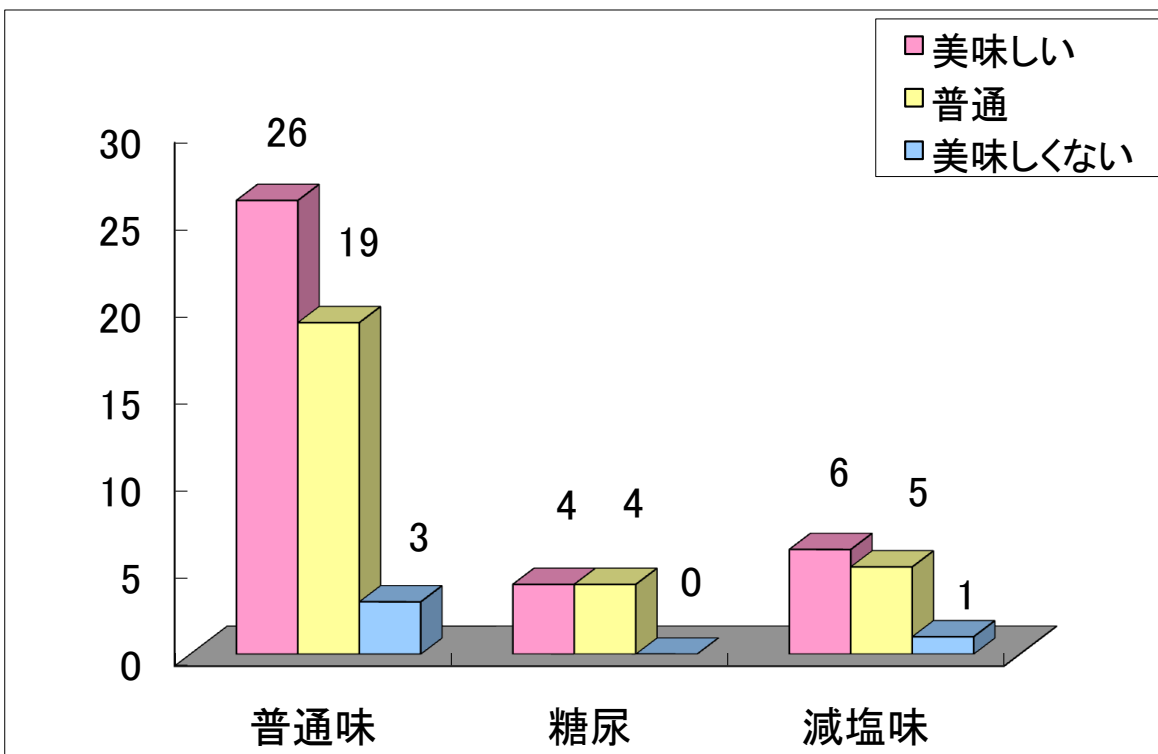
”鶏肉のトマトソースかけ”アンケート調査結果 実施日：6月26日

より美味しく食べて頂くために、アンケート調査をしました。回収率：81.8% (108/132)
 トマトソース煮からトマトソースかけに変更しました。 回答率：63%

ご協力ありがとうございました。
 アンケートの結果は、今後の
 病院食の参考にさせていただきます。

<ご意見>

- ・肉もやわらかく良かった
- ・少し酸味が足りない
- ・鶏肉がトマトソースの風味をたっぷり吸いこんで
 軟らかく仕上がったお料理は大歓迎です。
 トマトソースの味の良きいた食事をお願いします。
- ・トマトソースが少ない
- ・胡椒をもう少し追加
- ・後味が悪い。味付けをもっと勉強して下さい。
- ・炒め物でしょうか？煮物でしょうか？にんにくを入れて
 て玉ねぎを炒めて下さい
- ・今回のトマトは生でしょうか？酸味が気になりました。
 少し蜂蜜を入れてみては・・・。



普通味：常菜、軟菜、全粥菜、7分菜、5分菜、3分菜、腎臓食、透析食、小児食、幼児食、
 潰瘍食(1・2)、術後食

糖尿：糖尿病食、肝臓食(1・2・3)、脾臓食(2・3)

減塩味：高血圧食、ペースト食

鶏肉は糖尿以外は焼き、その上からトマトソースを
 かけています。(糖尿の鶏肉は蒸しています)
 トマトはホール缶を使用しています。

今後も、トマトソースがより良くなるように努力を
 していきたいと思えます。