

厨房から皆さんへ

# し き さい 四季彩冬号

栄養士・調理師イチオシ



## おすすめレシピ ～ 白菜巻き ～

今が旬の白菜が甘くてとろとろ！！  
ヘルシーでやさしい味です。

【1人分：1材料 - 133kcal 塩分0.7g】



- 【材料 (1人分)】
- ・白菜 100g
- A
- ・鶏挽肉 40g
  - ・葱 10g
  - ・パン粉 2g
  - ・卵 5g
  - ・絹ごし豆腐 20g
- B
- ・砂糖 小さじ1
  - ・醤油 小さじ1
  - ・出し汁 20cc

### 【作り方】

- ①葱はみじん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、1枚ずつはがした白菜を茹で、ザルにとり粗熱をとる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ④②の白菜の水気を絞り、③の具材を芯の方に置き白菜で包み込む。
- ⑤鍋に④とBの調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で約30分から1時間、コトコトと煮込む。  
※鍋で煮る時、煮崩れやすいので、隙間をあけない様につめて並べて下さい。  
※今回は、和風で仕上げますが、コンソメなどでもおいしく出来ますよ！

調理師 柳田 千晶

## ～ 栄養科紹介 ～



- ◎調理師歴 5年
- ◎得意な料理 只今勉強中でまだありません
- ◎当院の好きな献立 山海磯辺揚げ
- ◎趣味 音楽鑑賞(JPOP)

～調理師になろうと思ったきっかけ～  
家族に料理を振舞った時、『おいしい』と言ってもらい、こんな風においしいと言われる料理を多く作れるようになりたいと思ったことからです。

～みなさんに一言～

まだまだ至らない点ばかりですが、皆さんに喜んで頂ける料理を提供できるようにしていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

## 病院食の紹介

当院では原形、軟菜食、ソフト食、嚥下食（ミキサー）がありますが、今回は脳卒中の後遺症や高齢により食事の際『のどに詰まる』『むせる』ことで普通の食事を摂る事が困難になった方のお食事として、ソフト食とミキサー食を提供しています。



ソフト食



嚥下食Ⅲ(ミキサー食)

食材ごとにそれぞれミキサーにかけ、固め直し形作りますので、ドロドロの状態を食べるのではなく、見た目でも食材の味を楽しむことができますようにしています。

軟らかく調理したものをミキサーにかけ、トロミ調整食品でとろみをつけて『飲み込みやすく工夫した食事』になります。

## 12月の四季彩食 ジャパニーズクリスマス



12月13日に『ジャパニーズクリスマス』をテーマに、患者さんからリクエストで多数あった、お寿司を提供しました。  
ネタは、マグロとサーモン、平目の3種類に、いなり寿司をつけました。