



厨房から皆さんへ

四季彩夏号

平成29年7月号No.32
発行：石巻健育会病院
栄養科

栄養士・調理師イチオン

おすすめ レシピ

大根ギョーザ



- 【材料 (2人分)】
- ・大根 40g
 - A
 - ・キャベツ 20g
 - ・ニラ 20g
 - ・豚挽肉 40g
 - ・塩 0.4g
 - ・こしょう 0.2g
 - ・おろしにんにく 0.6g
 - ・おろし生姜 0.6g
 - ・ポン酢 6g

【作り方】

- ①キャベツ、ニラを荒みじん切りにし、塩もみする。2～3分たったら流水でよく洗って、水気をしっかり切る。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ③薄い輪切りにした大根に②を乗せて、大根で包む。
- ④フライパンに油をしき、③を並べて中火で焼く。1～2分たったら水を入れてフタをし、蒸し焼きにする。火が通ったら出来上がり！

ポイント

大根ギョーザを焼くときは、並べる時に少し重ねて焼くと大根が開かずきれいに焼けますよ♪

6月の四季彩食

“和風創作ダイニング健育庵”夏のおもてなし料理

調理師 濱名



今回のテーマは、暑くなってくる季節に疲労回復効果のある旬のカツオを使ったメニューを調理師と栄養士で考案、和食膳を提供させて頂きました。カツオは唐揚げにし、石巻産大豆のおからを使った卵の花、もちろんほうれん草も人参も石巻産です。手作りようかんもホッとさせる甘みで好評でした！

旬の栄養を食べよう！！

～カツオの栄養・選び方～

カツオにはビタミンB12、ナイアシン、鉄のほか、遊離アミノ酸のタウリンがたくさん含まれており、疲労時など、体力の回復を助けてくれます。

血合いのはっきりしているものや、身がしまっていて色鮮やかで赤色のきれいなものがおすすめです。



～ 栄養科紹介 ～



調理師の

高橋です！！



- ◎調理師歴
- ◎得意な料理
- ◎当院の好きな献立
- ◎趣味

22年
スペアリブ
ミートローフ
読書



～調理師になろうと思ったきっかけ～
食べることが大好きで、私が作ったものを『おいしいね』と言ってもらえる事が嬉しかったからです。



～みなさんに一言～

病院での仕事はこちらが初めてですが、おいしいと言ってもらえる病院食を作っている様、努力していきたいと思ひます。

♪行事食の内容などをブログでお知らせしています。検索は『石巻健育会病院 ブログ』です。