

食事のヒント

平成22年3月21日の徳島県主催の医療観光（メディカルツーリズム）では、上海から10名の方々が徳島大学病院のメタボリック検診に来院されました。午前中は内臓脂肪CTや血管内皮機能検査、血糖検査などを受けた後、西病棟11Fのレストランウェルカムにてメタボリックヘルスランチを食べながら、管理栄養士から個別に必要なエネルギー量や食事療法のポイントのアドバイスを受けました。今回はその時に提供した美味しいヘルシーなメニューを紹介します。



回答は、栄養管理室長
松村晃子（まつむら あきこ）

テーマ 医療観光メタボリックヘルスランチのご紹介！



献立名&材料（一人分）

- 鮭の香草焼き／●紅さけ70g●塩0.5g（少々）●こしょう少々●パン粉6g●バジル1g●オーレー油小1・1/2 ■付け合わせ／●鳴門金時25g●フロッコリー●塩適宜●しめじ●エリンギ●バター2g●レモン1/8切
- 和風ソース／●だし汁適宜●みりん小1/3●醤油小2/3●片栗粉小1/3 ■グリーンサラダ／●レタス●水菜●パブリカ（赤・黄・紫）●サラダ用豆（水煮）10g●ドレッシング（イタリアン）8g ■ビリ辛れんこん金平／●レンコン20g●鶏ひき肉6g●干ひじき●鷺の爪少々●サラダ油適宜●砂糖小1/3●みりん小1/4●醤油小1/3 ■そば米汁／●そば米7g●竹輪●生わかめ●みつ葉●だし汁130cc●塩0.8g（少々）●うすくち醤油小1/3●すだち輪切1枚 ■フルーツ／●みかん1/6個●いちご1個

■栄養量 ●エネルギー:661kcal ●塩分:3.3 g ●たんぱく質:29.0g ●カルシウム:122mg
●脂質:16.0g ●鉄:3.4mg ●炭水化物:98.6g ●食物繊維:5.9g

《ちょっと一言》 ※メタボリックヘルスランチでは栄養のバランスはもちろん、徳島県産の食材をふんだんに使って薄味でも美味しくヘルシーに仕上げてみました。当日はスタッフの方々にも食べていただき大変好評でした。皆さんも一度作ってみてください。

レシピ

■鮭の香草焼き&付け合せ

①あらかじめパン粉と乾燥したバジルを混ぜ合わせておく。②紅鮭に塩、こしょうをして①をまぶす。③フライパンまたはオーブンを熱し、オリーブ油を敷き②をならべてこんがりと焼き色がつくまで焼く。④鳴門金時とフロッコリーを茹でる。⑤しめじは小房に分け、エリンギはしめじに合わせて食べやすく切り、フライパンでバター炒めにする。

■和風ソース

①鯛と昆布のだし汁を作ておく。②小鍋に①とみりん、醤油を煮立て、最後に片栗粉でとろみを付けれる。③大皿に紅鮭の香草焼きと付け合せを盛り付け、②のソースを鮭の周りにかける。

■和風ソース

■グリーンサラダ

①レタス、水菜、3種のパブリカを洗っておく。②レタス、水菜は食べやすい大きさに切り、パブリカは千切りにする。③サラダボールに①とサラダ用豆を合わせ、ドレッシングで軽く和える。④器に②を彩り良く盛り付ける。

■ビリ辛れんこん金平

①れんこんは薄切り（スライス）にしてアク抜きをしておく。②干ひじきは水に戻して、ザルにあげておく。③鍋に油を熱し、鶏ひき肉と①、②を入れて炒め、鷺の爪と調味料を加えて味を絡ませて仕上げる。

■そば米汁

①そば米は茹でておく。②竹輪は薄い輪切り、鳴門わかめは食べやすい大きさに、みつ葉は2cmの長さに切っておく。③だし汁に塩、うすくち醤油を合わせ、①と竹輪を入れて煮立てる。④椀に③を盛り付け、わかめ、みつ葉、すだち輪切りを飾る。

■フルーツ

①みかんは1/2の輪切りにし、さらに斜め1/3に切る。②小さめの器に①といちごを盛り付ける。