

食事の ヒント

テーマ 冬に不足しがちな栄養素 ～葉酸～

赤血球を作るビタミンの一つ「葉酸」。今回は、葉酸を多く含む冬野菜、「ほうれん草」と「ブロッコリー」の簡単メニューをご紹介します。

回答は
栄養部 / 山田 静恵
(やまだ しずえ)



ほうれん草のオープンオムレツ



【栄養量】エネルギー260kcal、たんぱく質12.3g、塩分1.4g

【材料(1人分)】 卵1個、ほうれん草40g、玉ねぎ15g、スライスベーコン15g、とろけるチーズ10g、牛乳大さじ1、塩・こしょう少々、ミニトマト2個、バター小さじ2(8g)、ケチャップ小さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて、長さ2cm程度に切り、玉ねぎは薄くスライス、スライスベーコンは5mm幅程度に切っておく。ミニトマトも1個を3枚程度にスライスしておく。
 - ②卵を割りほぐし、①の材料のミニトマト以外を混ぜ合わせる。あとは、牛乳、塩、こしょうを入れて調味する。
 - ③ミニフライパン(直径16～20cm程度)にバターを入れ加熱し、②を全部流し入れる。上からミニトマトを間隔をあけて置く。火加減は、最初は中火。20～30秒すると弱火にして焼き上げていく。蓋があれば焼き上がりは早い。
 - ④食べやすい大きさに切って、器に盛り付け、ケチャップをかける。
- 2人以上で作るとオムレツにも厚みができて、きれいに仕上がります。

ちょっと一言

食事に好き嫌いがなければ不足することはまれですが、寒くなると体を温めるために赤血球が多く使われるので、貧血予防にも冬場は特に積極的に摂りたい栄養素の一つです。他におすすめの野菜は、グリーンアスパラや春菊などです。

ブロッコリーとささみのマスタード和え



【栄養量】エネルギー108kcal、たんぱく質7.7g、塩分0.4g

【材料(1人分)】

ブロッコリー 60g
鶏ささ身 20g
人参 20g
マヨネーズ 小さじ2
粒マスタード 小さじ1/2

【作り方】①ブロッコリーは小房に、人参は小さめの乱切りにしてやわらかく茹でる。

②鶏ささ身は、耐熱皿に入れ、酒少々をふりかけて軽くラップしたら、電子レンジで1分加熱する。冷めるまでそのままにしておき、冷めたら、細く割く。

③マヨネーズと粒マスタードを混ぜてなじませ、鶏ささ身、ブロッコリー、人参を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

徳大病院ニュース

小児病棟にバルーンアートが届きました

全国の小児病棟へバルーンアートを送る活動をしている lucaemma 小児病棟プロジェクトから、本院小児病棟へかわいいバルーンアート(luca)が届き、令和3年11月30日(火)より病棟入り口に飾られました。

