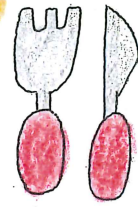


たんぽぽ



Vol. 1
R7.4

こんにちは！ 栄養士-4の井上です😊❤

これから、3か月に1号のページで栄養科さんとコラボし、ご意見に
関する知識やレシピのご紹介をさせていただきたいと思います！

“たんぽぽ”は食べられるお花、ということからそう名付けました～！

今回は、栄養科さんのご紹介と、オススメの遷移食のレシピになります。

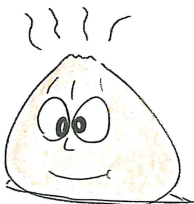
栄養科のみなさん

栄養指導がいつも
お世話になってます！

お食事で聞いてみたい
事がありましたら、
ぜひお近くのスタッフ
にお声がけください！
栄養士が患者様に
お話をお伺いしに
参ります！



かわいい
❤



にーま君

栄養科の西澤さんが作成した“にーま君”です！
栄養科非公式キャラクターだそうなんです💎
今後たんぽぽでも登場してくれるかも...？！

とほろ丼、いんげんのごま和え

実際に作ってみました！
美味しくできました！😊

成分 調理	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	食塩 g
とほろ丼	541	18.3	277	41	217	1.0
いんげんの ごま和え	61	2.5	145	102	62	0.5



ポイントは

ゆでこしめし です。

- ① たっぷりのお湯でゆでる！
 - ② ゆで汁は捨てる！
 - ③ 水分をしっかりと取る！
- ⚠️ カリウムを $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$ 減らせまあ !!!

材料 (1人前) g

～とほろ丼～

ごはん	200
豚ひき肉	50
しょうが	17g
さとう	小1(3)
だし汁	17g
酒	小1弱(3)
減塩しょうゆ	小2(10ml)
卵	25(1/2個)
さとう	小1弱(2)
油	小1弱(3)

～いんげんのごま和え～

いんげん	60
ありごま	小1(5)
さとう	小1(3)
減塩しょうゆ	小1(5ml)

作り方

～とほろ丼～

- ① おたけに肉、ありおろしたしょうが、調味料を入れ煮ます。
- ② 卵とさとうを混ぜ合わせ、油をひいたおたけで炒めます。
- ③ 器にご飯を盛り、①、②を盛ったら完成です！

～いんげんのごま和え～

- ① いんげんを3cm位に切り、ゆでこしめます。
- ② ありごまと調味料を混ぜて①と和えたら完成です！

今回のたんぱく質(7月号)は

- 同の食材のカリウム、たんぱく質量について
 - リン / 月々の質比ってなに？ の予定です。
- これからよろしくお願いいたします。
- たにか リクエスト ありましたら、井上 (ME) まが！