

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑭ ひなすし お雛寿司

年を重ねてくると、だんだんと一度に食べられる量が少なくなり必要な栄養がとれなくなってしまいます。そうすると体力も落ちてきて身体がだるくなり、加齢を加速していきます。やはり基本は1日3食、バランスよく食べることが必要です。

そうはいつでも食べられない時、献立のポイントは少ない量でも品数を多くするのがコツ。たくさん食品がとれ、色とりどりにすることで見た目も美味しく感じられます。そこで、今回は雛まつりにあわせて、お雛寿司を紹介します。

当院でもお寿司のメニューは高齢者に人気の一品です。普段はちらし寿司ですが、気分を変えて手まり寿司にしていますので、見た目のボリュームが抑えられています。あわせて季節の菜の花を使った白和えや、これも当院で人気の茶わん蒸しを添えてみました。

菜の花に含まれるビタミン、ミネラルは総合的に抗酸化作用を発揮し、老化防止の効果が期待できます。豆腐や卵をあわせることで、身体の基となるタンパク質の不足を防いでいます。季節の食材を取り入れて見た目からも食欲をかきたてる献立にしてみましたのでぜひお試しください。(櫻根裕子・管理栄養士)



櫻根裕子
管理栄養士

取り入れて見た目からも食欲をかきたてる献立にしてみましたのでぜひお試しください。(櫻根裕子・管理栄養士)

食の細くなってきた方に



手まり寿司(手前左)と菜の花の白和え(奥中央)

材 料

(2人分)

- ◆手まり寿司
- ・ご飯…200g
- ※合わせ酢
- ・酢…14g
- ・砂糖…20g
- ・塩…0.8g

- ・高野豆腐…8g
- ・ニンジン…20g
- ・砂糖…6g
- ・塩…0.6g

- ※上乘せの具
- ・エビ
- ・野沢菜
- ・薄焼き卵

- ・酢魚
- ◆菜の花の白和え
- ・菜の花…35g
- ・絹ごし豆腐…20g
- ・白みそ…3g
- ・砂糖…2g
- ・しょうゆ…1g

作 り 方

◆手まり寿司

①寿司具を炊く＝高野豆腐は水で戻し、小さめの短冊に切り、ニンジンも同様に小さめの短冊に切り、砂糖と塩を加えて炊いておく。

②合わせ酢を作っておき、温かいご飯にさっと混ぜ、①の具を加えてさらに混ぜておく。

③酢飯を食べやすい大きさに丸めて、お好みの具を乗せてラップで包み軽く抑える。

き卵の3種です。

◆菜の花の白和え

①菜の花は塩を加えた熱湯で茹でて、冷水にとる。水を絞ってざく切りにする。

②軽く水気を切った絹ごし豆腐にみそ、砂糖、しょうゆをしっかりと混ぜ、①の菜の花を加えて和える。

栄養価計算

(1人分=1食分)

エネルギー 437kcal
タンパク質 21.7g
脂質 11.0g
塩分 2.8g

※デザートを除く

その他の献立

蛤のお吸い物、茶わん蒸し、三色ムース

=おわり=