



「★大根もち★ (大根がお餅に・・・)」



❀作り方❀

- ①★5mm角に切った大根人参は、お好みで2~3分茹でる。
- ②①に刻んだハム、すりおろした大根◆を軽く絞り合わせる。
- ③次に片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、生地を12等分に分け丸めて平らにし、おやきのように両面を中火で3~4分きつね色になるまで焼く。
- ⑤お皿に盛り、食塩をかける。

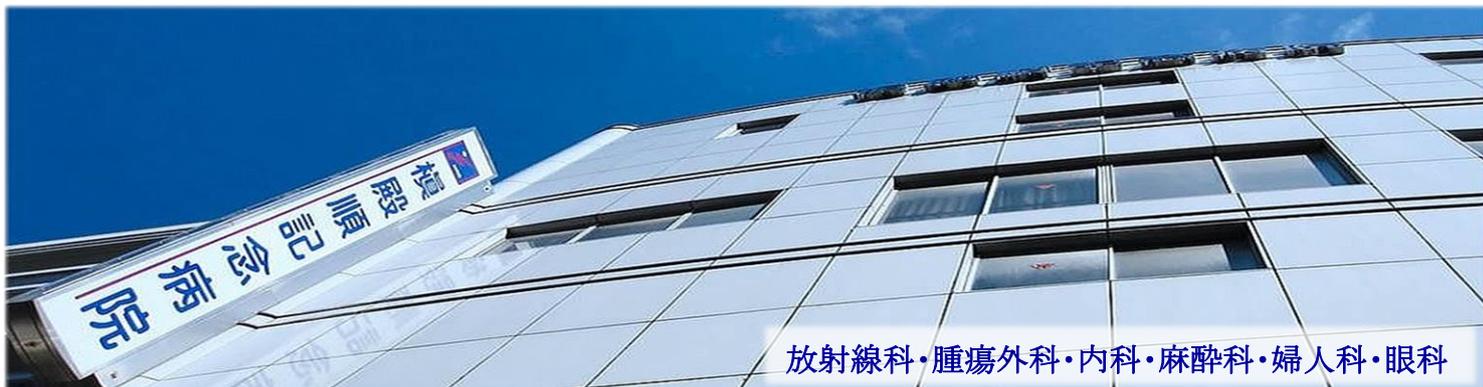
【材料】(4人分) 1人(3個)当たりエネルギー 101kcal たんぱく質2.3g、脂質4.3g、炭水化物13.5g、塩分0.4g

★	・ 大根	150g (1/5本)	5mm角	・ 片栗粉	10g
	・ 人参	50g (1/2本)	5mm角	・ 小麦粉	20g
	・ ハム	3枚	5mm角	・ ごま油	10g
◆	・ 大根	450g (1/2本)	*すりおろす	・ 食塩	1g(小さじ1/6)

★栄養素メモ★

大根の根にはいくつかの酵素が含まれており、食べ物の消化を助けるとともに胃腸の働きを整えてくれる効果があります。熱に弱いので、大根おろしやサラダなどが最適ですが、大根を大量に消費したいとき、またお餅のカロリーが気になる方には必見です! 切り餅(四角い餅)2コ分(100g=235Kcal)で、半分以上抑えることができます。

食物繊維が多く含まれる野菜や海藻、きのこ類には、血糖の急上昇を防ぐ働きがありおかずから先に食べることによって、食後血糖を緩やかにし、満腹感も得られ、自然と食事量(摂取カロリー)が減るので、減量にもつながります。また、たんぱく質不足が気になる方は、具材にむきエビ、しらす、干しえび、チーズなど取り入れると補えます。お好みの具で美味しくアレンジしてみてください!



病院の理念・基本方針

わたし達は、医療画像を駆使した総合的プライマリ・ケア診療をもって、医療関係者が自らも受けたいと願うような医療を行い、患者のみなさまが満足できる病院をめざします。

1. 地域医療機関との連携を通じた地域医療の推進と貢献
2. 誠心誠意を尽くす全人的医療の実践
3. 高度な専門医療の実践に必要な医療技術の開発、研鑽
4. 医療における気配り、目配り、心配りの実践
5. 医療を通じた社会貢献

公益財団法人
日本医療機能評価機構
機能種別版評価項目
3rdG:Ver. 1.1 認定病院

