

病院長おすすめ！

健康減塩メニュー

レストラン **そら**
白河厚生総合病院 8F

昔ながらのナポリタン

ナポリタンの特徴はトマトの赤い色。この色素リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病を促進する活性酸素を取り除くことが知られています。トマト缶、ケチャップ、ソーセージ、ソース、粉チーズ、バターで塩味とコクをつけました。食塩も胡椒も使わないのに味の濃いパスタです。(食塩 1.7g)

減塩してない場合→約552kcal・食塩約6.21g

ミックスフライドポテト

芋はカリウムの宝庫。

毎日とりたい食材です。じゃが芋、さつまいも、里芋を素揚げしました。薄い塩味で食べると芋の味の違いが楽しめます。

(食塩 0.1g)



《エネルギー711kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 23.5g、炭水化物 97g、食物繊維 7.5g、カルシウム 154 mg、鉄 3.3 mg、食塩相当量 2.5g》

卵とツナのサラダ

卵とツナはタンパク質が欲しいときにぜひ加えてほしいアイテムです。

今回の減塩ポイントは和風ドレッシング。市販より塩分が少なく、カロリーも低くした手作りドレッシングです。(食塩 0.1g)

和風ドレッシング (6人分)

- ☆ ポン酢・・・大さじ 2 (30g)
- ☆ ごま油・・・小さじ 1.5(6g)
- ☆ レモン汁・・・小さじ 1(6g)

今年度のメニューは、スパゲティナポリタンです。戦後、進駐軍が持ち込んだスパゲティをケチャップで味付けたのがナポリタン。日本発祥の麺料理です。喫茶店の定番メニューとしても親しまれてきました。

今回は、ナポリタンを当時の懐かしい味に再現してみました。付け合わせとしてさっぱり味の和風サラダと、色々な種類の芋を使ったフライドポテトを組み合わせました。野菜は全部で 250g と1 日の 2/3 量を満たしています。栄養バランスの良いおしゃれな献立を、ごゆっくりお楽しみ下さい。



献立作成・監修
管理栄養士
今本美幸 先生

手作りパインケーキ

パインケーキ (6 個分) の作り方

- ☆ ホットケーキミックス・・・90g
- ☆ 卵・・・・・・・・・・・・・・30g
- ☆ 牛乳・・・・・・・・・・・・・・60ml
- ☆ パイナップル(缶詰)・・・・90g
- ☆ 粉砂糖・・・・・・・・・・・・少々

- 1 卵と牛乳を良く混ぜ、粉も混ぜる。
- 2 生地をカップに入れ、一口大に切ったパイナップルを乗せる。
- 3 170 度のオーブンで 20-25 分焼く。
(オーブントースターでも可能)
- 4 ケーキが冷めたら粉砂糖を振る。

(食塩0.2g)

紅茶 (食塩0g)

¥ 1,000-(税込)

数に限りがございますので
お電話予約の上ご利用ください。

☎ : 0248-22-2211

【調理長からのお願い】

「健康メニュー」は、調味料の計量に注意しながら、減塩で美味しくなるように丁寧に調理しています。卓上調味料は使わずに、お料理の味をお楽しみください。

