

管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立(昼)：カレーピラフ、フレンチ
サラダ、オレンジゼリー、牛乳
全体の栄養成分：エネルギー722kcal、たん白質 25.6g、
脂質 24.7 g、炭水化物 95.5g、食塩相当量 2.3g (1人あたり)

上の献立から、カレーピラフとオレンジゼリーの作り方を紹介します (材料は4人分)。

主菜：**カレーピラフ** (エネルギー435kcal、たん白質 10.2g、脂質 9.0g、炭水化物 74.4g、食塩相当量 1.6g)



米 340g、鶏もも肉 120g、玉葱 80g、人参 20g、スイートコーン缶 20g、パセリ 4g、バター20g、カレー粉4g、
調味料 A (塩 6g、こしょう 0.4g)

- ①もも肉は、1cm 角程度に切っておく。
- ②玉葱は 7~8mm、人参は 5mm の角切りにし、さっと茹でておく。パセリは、みじん切りする。
- ③スイートコーンは缶から出し、汁をきっておく。
- ④フライパンにバターを熱し①を炒め、パセリ以外の②と③を入れ炒め、カレー粉を加え調味料 A で味をととのえる。
- ⑤米は洗って水をきっておく。炊飯器の釜に米と④の汁、水を入れ目盛りを合わせてから、具を加え普通に炊く。
- ⑥炊きあがったらご飯を混ぜほぐし、盛り付けてパセリをふる。

副菜：**オレンジゼリー** (エネルギー44kcal、たん白質 2.2g、脂質 0.1g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0g)



オレンジジュース 240g、ゼラチン 9g、砂糖 12g、水 80g

- ①鍋に水とゼラチンを入れ、浸しておく。
- ②①を火にかけ、砂糖を入れて溶けたら火を止め、オレンジジュースを加え濾してから型に入れる。
- ③②を冷蔵庫で冷やし固め、型からはずし盛り付ける。

献立のポイント

- ☆カレーピラフは、カレー風味の炊き込みご飯に仕上げており、彩りもよく食欲をそそります。硬くなりすぎないように水加減します。貝やエビなどのシーフードにもよく合い、香辛料がきいているので減塩食にしても食べやすいです。
- ☆オレンジゼリーは、手作りデザートとして手軽に楽しめます。粉ゼラチンを寒天に変えてもよいでしょう。その場合の割合は、水分量に対して 1~1.2%くらいにします。



香辛料を取り入れたメニューで食欲増進！！

食生活アドバイス

ターメリック ★★

ペッパー ★★☆☆

ガーリック ★★☆☆

ジンジャー ★★☆☆

色づけ

辛味づけ

香りづけ

匂い消し

香辛料は、芳香性が高く、香りが中枢神経などを刺激し食欲増進につながるといわれています。また、それぞれの植物が持つ身体により成分があり、その結果、体調や胃腸の調子を整えるため、食欲増進につながります。目的に応じて上手に使い分けるといいですね。日本では、古事記によると紀元前からすでにショウガが使われており、香辛料は長く薬用として珍重されてきました。17世紀ごろ西洋スパイスが伝来し、明治以降カレーが食べられるようになってから一般家庭に広く普及しました。

鶴岡市立荘内病院

山形県鶴岡市泉町4番20号

TEL 0235-26-5111 (代表)

URL <http://www.shonai-hos.jp>