

健康レシピ! 第7回 管理栄養士 遠藤千恵子

「タラのすまし汁」

日が落ちる時間も早くなり、風も冷たく感じる今日この頃。体調を崩していませんか？今回はそんな時にピッタリのレシピを紹介します。鱈は高蛋白・低脂肪でビタミン類も比較的多く含まれている魚なので、体調を崩して胃腸が弱っているときにピッタリの食材です。また、長ネギの香りも疲労回復や消化を助けてくれる作用があります。



◎栄養量(1人分)
エネルギー: 98kcal 塩分: 1.2g

作り方

- ① 鱈の下準備。鱈を一口大に切り、キッチンペーパーでしっかり水分を取ってから、塩と片栗粉をまぶす。片栗粉は鱈の表面にしっかりつける。
※塩鱈の場合は塩の味付けはいらない。
- ② ①の鱈をフライパンで軽く焼く。
- ③ 野菜を切る。○豆腐は長方形くらいに食べやすい形にする。○しいたけは千切り。○長ネギは2cmくらいの長さに切る。(ネギが苦手な人は白髪切りすると食べやすい)○水菜も長ネギと同じ位に切る。
- ④ だし汁を作る。かつお節からだしを取るとよいおいしいですが、粉末のだしの素を使用すると簡単で良い。
- ⑤ だし汁ができれば、まず、きのこ類を入れ、少し煮立たせてうまみを引き出す。その後豆腐・長ネギ・焼いた鱈を入れる。塩と醤油で味付けし、最後に水菜を入れて火を止める。
- ⑥ お椀に盛って完成!!

材料 (4人分)

- 鱈 100g(1~2切れ)
- 絹ごし豆腐 150g程度
- しいたけ 15g(1~2つ)
- なめこ 50g(約1/2袋)
- しめじ 50g(約1/2袋)
- 長ネギ 1/2本
- 片栗粉 少々
- 塩 少々
- 油 大さじ1
- 水菜 20g
- だし汁
 - ・だし汁 600cc
 - ・塩 3g
 - ・しょうゆ 少々(ひとさし)



ひとことメモ

★鱈 別名 あかはだ、すいぼお、ほいんだら と言います。本来、「たら」と言えば、真だらを指しますが、たらこや練り製品は、すけとうだらの卵です。文字通り、雪の降る時期においしくなる魚です。他の魚に比べ、ビタミン類が多く含まれていて、更に低脂肪・高たんぱくなので、ヘルシーな食材と生っています。★長ネギ 長ネギには疲労回復・消化を助ける作用があります。今回のように鍋料理として太く切る際は、細かく切れ目を入れるとよりうまみも出やすくなります。



第84回 いきいき健康講座のお知らせ

「手術が必要な腹痛について」

入場無料!

- ・講師 土屋 誉(つちや たかし)先生
(仙台オープン病院消化器外科・一般外科部長)
- ・日時 平成21年11月17日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティセンター(2階会議室)
・住所: 東松島市矢本大溜1-1 ・電話: 82-6969
- ・講演 午後6時30分~7時30分

Information

インフルエンザ予防接種について

当院では季節型インフルエンザの予防接種を
11月2日より開始します。料金は右記の通りです。
ご希望の方は窓口にお申し出下さい。

※今年度は諸事情により料金の見直しをさせていただきました。どうぞご了承下さい。

接種料金(税込)

- 大人1回接種 3,000円
- 子供2回接種
 - 1回目 2,000円
 - 2回目 2,000円

職員紹介 第94回

今回は西病棟に勤務している
介護員2名をご紹介します

阿部 由美(あべ ゆみ) 《介護員》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 雑誌を見る、温泉や岩盤浴へ行く。
- ・好きな食べ物 甘い物が大好きです。
特にチョコレートは毎日食べてます。
- ・最近、はまっている事 お酢系の飲みもの。
チーズケーキ。嫌いだったチーズケーキが最近
好物になりました。おいしいお店があったら
教えて下さいね。



阿部由美

杉山美穂

西病棟に来て、1年が過ぎました。まだまだ勉強の毎日ですが、患者様や御家族との関わりを大切に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

杉山 美穂(すぎやま みほ) 《介護員》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 映画鑑賞。
- ・好きな食べ物 グリーンカレー、生春巻。
- ・最近、はまっている事 家庭菜園。プランターでミニトマトやピーマン、ナスなど育てています。

真壁病院に入って半年が経ちました。まだまだ慣れない事もたくさんありますが、笑顔を忘れず、頑張ります。よろしくお願い致します。

■リウマチ・膠原病外来 毎月第4土曜に診療しています。担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>