

健康レシピ! 第12回 管理栄養士 八木雅代

「豆腐ナゲット☆」

古くから長寿食として日本人になじみのある豆腐。コレステロール値の上昇抑制、血圧低下、更年期障害予防や記憶力の向上、便通改善など体に良い働きがたくさんあるので、毎日食べていただきたい食品ですが、冷奴や湯豆腐、麻婆豆腐ぐらいいか思いつかない...という方も多いのではないのでしょうか。今回は豆腐で作るナゲットをご紹介します。



1人分当たりエネルギー：約260 kcal

●材料 (4人分)

- 木綿豆腐 400g
- 鶏ささみ挽肉 240g
- マヨネーズ 大さじ2 (カロリーーフライ)
- 粉チーズ 小さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 塩・コショウ 少々
- 揚げ油 適量
- 添え野菜はお好みで...

●作り方

- ①豆腐を水切りしておく。
- ②水切りした豆腐をフードプロセッサーにかける。(手で細かくつぶしてもOK) ささみ挽肉、マヨネーズ、粉チーズを加えて、よく混ぜ合わせる。更に塩・コショウ・小麦粉を加えてペースト状になるまでよくこねる。
- ③小判型に形を整え、油で揚げれば完成。
*形作る際、大きなフォークの背で軽く押すとナゲットらしい「くぼみ」が入られます。

- 簡単バーベキューソース (マスタードをプラスしてもOK)
・ケチャップ 大さじ1 ・ソース 小さじ2 ・焼肉のタレ 小さじ1

まめちしき ~ 木綿豆腐と絹ごし豆腐はどう違うのでしょうか ~

- 木綿豆腐は、豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものをくずしてから圧力をかけて水分をしぼり、再び固めたもの。
- 絹ごし豆腐は、木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めたもの。



木綿豆腐



絹ごし豆腐

木綿豆腐は製造過程で水分をしぼるために栄養分が圧縮され、たんぱく質・カルシウム・鉄分が絹ごし豆腐に比べると2~3割多く含まれます。しかし、しぼる事によりビタミンB類やカリウムが、水分と一緒に流れ出てしまいます。よって、ビタミンB類・カリウムは絹ごし豆腐の方が多く含まれます。(参考：日本豆腐協会ホームページ)

第109回 いきいき健康講座のご案内

「頭痛とめまい」 ~きってもきれないその関係~

- ・講師 室伏 利久 (むろふしとしひさ) 先生
(帝京大学医学部付属溝口病院耳鼻咽喉科教授)
- ・日時 平成26年9月5日(金)午後6時(開場)
- ・場所 東松島市コミュニティセンター(2階会議室)
- ・講演 午後6時30分~午後7時30分

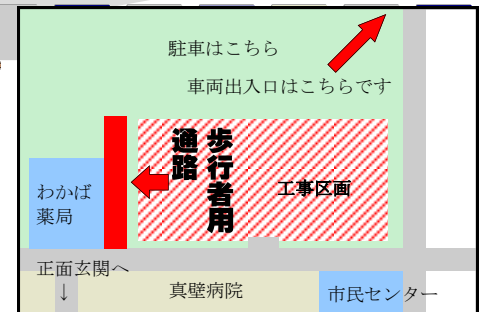
今年の5月「たけしのおんなの家庭の医学」に出演された先生で

入場無料!
お気軽にご参加下さい!

Information

■ 駐車場舗装工事について

8月27日より、病院駐車場の舗装工事が始まりました。これまで一般の方の駐車場だった所から舗装工事が行われておりますので、駐車する場所が少し病院前道路から遠くなります。歩行者通路はわかば薬局側に設けておりますので、そちらをご通行下さいませよう、お願い致します。



■ 大内医師(一般内科・泌尿器科)の診療について

6月より着任しました、泌尿器科の大内医師の外来診療予定が9月より、右記の通り決まりました。大内先生は、泌尿器の他、血液透析、腎内科、感染症、高血圧などを得意分野としており、内科全般を診療します。どうぞ、よろしくお願い致します。

診療日 毎週 火曜午前、木曜午前、金曜午後

真壁病院の部署紹介 第10回 一般病棟

笑顔で! 明るく元気に! 思いやりを!
一般病棟は、病床数53床、看護職員34名で、急性期~終末期まで、多領域疾患の患者様と関わっています。安心して入院治療を受けられるよう、患者様の病状に沿って、個別性の看護ケアを提供できるように日々頑張っています。また、地域医療連携室やリハビリスタッフと協同し、患者様・ご家族様のニーズにあわせて退院支援も行っています。何かお困り事などありましたら、お気軽にお声掛けください。



地域の方々に「真壁に来て良かった!」と言ってもらえるよう、努力していきます。

- 現在、様々な工事が続き、ご迷惑をお掛けしております。ご来院の際は足元にお気を付けてご通行願います。
- リウマチ・膠原病外来 担当はNTT病院名誉院長 佐々木毅先生。9月の診療は13日(土)、27日(土)です。
- 健康コラム、医徳会ブログ、更新中!
スマートフォンサイトも更新しています!
医師予定もスマホでチェック! アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

+ 真壁病院

スマホ用
看護部ブログは
こちら!

