

県立広島病院 ヘルシー献立レシピ



県立広島病院公式キャラクター
栄養マン

このコーナーでは、減塩やカロリーダウンの工夫がふんだんに使われたオリジナルレシピをご紹介します！ご家族の方もぜひ一緒にどうぞ！



エネルギー
519kcal

塩分
1.6g

【献立 1人分】
ごはん (150g)
焼アジの南蛮漬け
ゴマドレ白和え
エリンギのガーリックマヨ焼
スイカ (皮、種を含み180g)

【焼アジの南蛮漬け】



エネルギー
130kcal

塩分
1.1g

管理栄養士からのアドバイス

アジは揚げずに**焼く**ことで
カロリーダウン！



衣を付けて
揚げたアジ1尾
約156kcal

焼いたアジ1尾
約97kcal

★材料 (一人分) ★

アジ.....1尾
(骨頭内臓を含み180g)
玉ねぎ.....50g
赤パプリカ.....5g
ピーマン.....5g
レモンスライス..5g
だし汁.....20g
酢.....9g
しょうゆ.....6g
砂糖.....3g

A

作り方

- ①アジは下処理してグリル等で焼く。
- ②玉ねぎは半分に切って、薄切りにし、水にさらしておく。ピーマン、赤パプリカは輪切りにする。
- ③Aの調味料を合わせてひと煮立ちさせ、粗熱が取れたら水気をよく切った玉ねぎとピーマン、赤パプリカを浸しておく。
- ④アジが焼けたら③に浸す。味がなじんだら、レモン等を盛り付け完成。

【エリンギのガーリックマヨ焼】

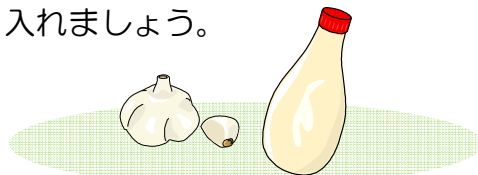


エネルギー
36kcal

塩分
0.2g

管理栄養士からのアドバイス

マヨネーズのコクとにんにくの香りで減塩でもおいしくいただけます。黒コショウやパセリなどスパイスや香味野菜も上手に取り入れましょう。



※マヨネーズの量には注意しましょう。

★材料（一人分）★

エリンギ・・・・・・・・60g
カロリーーフマヨネーズ・6g
おろしニンニク・・・・1g
乾燥パセリ・・・・少々
サラダ菜・・・・・・4g

作り方

- ①エリンギを縦に2等分に切る。
- ②マヨネーズとおろしにんにくを混ぜ①のエリンギの表面に塗る。
- ③トースターにアルミホイルを敷いてエリンギを焼く。
- ④焼けたらパセリをかけ、サラダ菜を敷いた皿に盛り付けて完成。

【ごまドレ白和え】

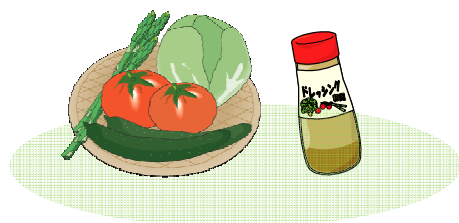


エネルギー
59.5kcal

塩分
0.3g

管理栄養士からのアドバイス

砂糖を使わないため、糖質を控えることができます。



★材料（一人分）★

いんげん・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・5g
豆腐・・・・・・・・20g
ゴマドレッシング・・5g
味噌・・・・・・・・2g

作り方

- ①豆腐はあらかじめよく水切りをしておく。
- ②にんじんは千切りに、いんげんは5cm位に切りゆでる。
- ③ゴマドレッシング、味噌、①の豆腐を混ぜ合わせて和え衣を作り、②の野菜と合わせて完成。