

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
520 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「もやしの豚肉巻きフライ」

材料 (3人分)

- 豚バラスライス 300g
- もやし 150g
- 塩・こしょう 少々
- 卵 1個

- パン粉
- 小麦粉 適量
- 油

この分量で
5~6本作れます。

作り方

- ①まな板の上にラップを敷き、豚肉を広げ、塩・こしょうを振る。
- ②もやしを豚肉のはしにそろえてのせ、巻いていく。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、180℃の油で揚げる。
- ④1本を2~3個に切って盛り付ける。

ひとつ
×モ

肉を巻いた後、ギュッと握っておくと衣がつけやすくなります。また、豚バラスライスかわりにモモスライスにすると、320kcalにおさえることができます。

もやし の効果 あれこれ

もやしには、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。アミノ酸のひとつである「アスパラギン酸」も含まれており、体内の老廃物や有害物質の処理、肝機能の促進、疲労回復などの効果も期待できます。



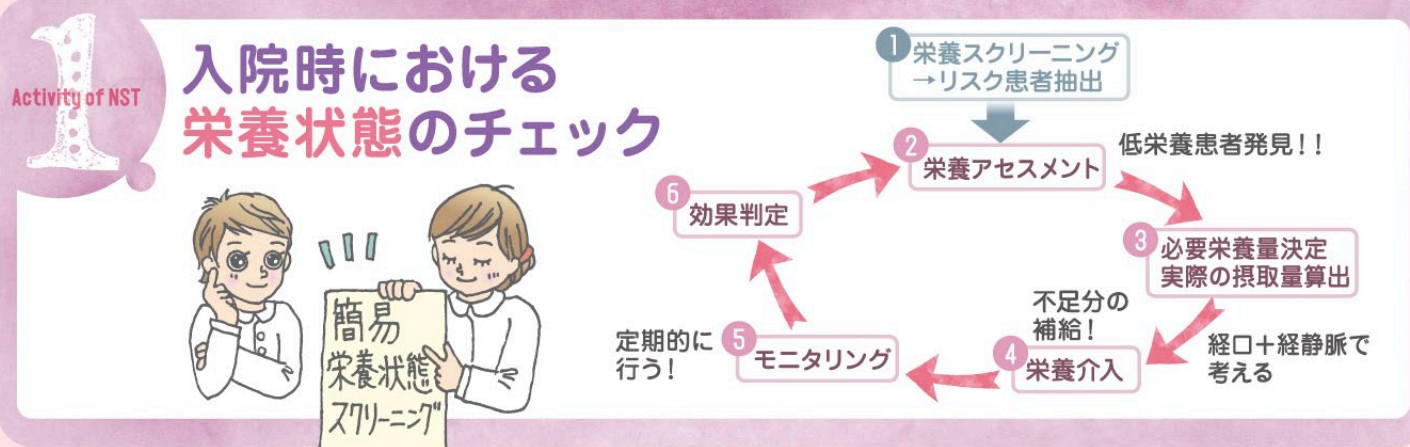
もやしの豚肉巻きフライ

編集後記

3月11日、地の底から出てきたような黒い水が、家や車を瞬く間に飲み込み、それらを根こそぎさらって陸地を浸食していく光景に、圧倒的な自然の力を見せつけられました。史上最大規模の大地震は、未曾有の大津波を引き起こし、人間との共生をあざ笑うかのように防波堤を軽々と乗り越え、何もかも奪い去って行きました。さらに、日本の安全神話を崩壊させる重大な原発事故をも引き起こしました。これらのニュースは世界中で報道されましたが、彼らに伝わったのはそれだけではありません。絶望的な状況下においても悲しみを抑制して他人を思いやり、協働して助け合う日本人のすばらしさです。「進んで助けたい人たちが」と称賛され世界中で支援の輪が広がっています。この国が復興しないはずがありません。当院も微力ながら災害医療チームの派遣や募金活動によって協力させていただきます。

(編集委員)

「院内で行っている活動」



2 NST回診の実施 毎週金曜日 13:00~13:15

病室へ訪問してお話をうかがい、身体計測・全身状態の観察を行います。



3 NST検討会の実施 毎週金曜日 13:15~14:00

チームで問題点について話し合い、対策を考えます。



NSTは栄養障害の改善および発生を予防して、種々の合併疾患の発症を抑制します。

次回は、「栄養のはなし」を紹介します。