

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～大根のおいしい季節です②～

大根のおいしい季節になりました。今月もかんたんに作れて、おかずにもおつまみにもなる「おろし豚」のレシピの紹介をします。大根の食べ方は生食、特にすり大根が栄養を最も効率良く摂れて、おすすめです。また、栄養価の高い豚肉と血液サラサラ効果の玉ねぎと一緒に食べることで疲労回復、食欲増進、不眠、イライラの改善に効果が期待できます。

おろし豚 (2~4人分)

【材料】大根 1/2本 玉ねぎ 1/2~1個 豚しゃぶ肉 150g
小葱またはかいわれ大根 少々

(調味料) 砂糖 12g (大さじ1杯半) 醤油 18g (大さじ1)
酒 g (小さじ2) ※ポン酢 (好みで)

《作り方》①大根の皮をむき、すりおろす。

②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。

③豚肉を調味料を入れて甘辛く炒め煮る。

④玉ねぎの水をしぼり、皿に盛り、その上に味付け肉を置き、その上に大根をおろしをのせる。

⑤上から小葱をのせ、好みの量ポン酢をかけていただく。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

