



えいようだより 7月号

第36号

発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 オープンホスピタルに参加して体脂肪を減らそう!!

今年8月1日(土) 12時~ 当院でオープンホスピタルが開催されます。

前回のオープンホスピタルでは「減塩について」のポスター掲示、塩分の多い加工食品などのフードモデルの展示、健康測定結果を基にした栄養相談などを行いました。

今年度は「**体脂肪の減らし方**」をテーマに栄養相談を実施します。

当日みなさんからのご意見もお待ちしています。参加費無料ですので是非ご参加ください。8月1日(土)は会場でお待ちしております!!

前回のオープンホスピタルの様子



今年も調理の際に出た廃油を利用して石けんを作りました。洗濯や掃除に大活躍♪毎年大好評です。ぜひ遊びに来てください



今月のレシピ 夏を感じる新メニュー 白身魚のポワレ

材料(1人分)

しいら	60g
パプリカ(黄)	15g
パプリカ(赤)	10g
なす	15g
ズッキーニ	15g
玉ねぎ	15g
人参	10g
オリーブオイル	1g
バター	1g
パセリ	1.5g
★コンソメ	0.5g
★塩	0.5g
★こしょう	少々
★レモン汁	1g
★砂糖	2g

好みの野菜を加えてアレンジしてもいいですね

作り方

- ①野菜を1cm角に切る。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを塗り、しいらを焼く。
- ④①の野菜をオリーブオイルで炒め、しいらを焼いた際に出た汁と★の調味料を混ぜて味を整える。
- ⑤皿に③のしいらを盛り、④のソースをかけ、パセリをちらして完成



1人分 エネルギー：113kcal 蛋白質：13.8g 脂質：2.9g 炭水化物：7.6g 塩分：0.8g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★