



信楽園病院だより



第187号 平成28年10月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

病院食の工夫メニュー ～当院の味噌ラーメンレシピ～

管理栄養士 森井 里佳



減塩をよく耳にしますが、やっぱり食べたくなるラーメン！
少しの工夫で塩分控えめラーメンを当院の給食では提供しています。

某ラーメン店3社の味噌ラーメンの平均は

カロリー 907 kcal 塩分 8.1 g

当院での味噌ラーメン

カロリー 562 kcal 塩分 4.7 g

比較をしてみるとカロリー、塩分とも違いに驚かされます！

◆材料(1人前)◆ エネルギー：562kcal たんぱく質：27.3g 塩分：4.7g

- ・中華そば 200g
- ・味噌ラーメンスープ(某スーパーに売っている市販のスープです) 20g
- ・ごま油 2g・水 200cc(野菜を炒めた時にでる水分を含める)

上にのせる具

<チキンロール(チャーシューの代用)>

・鶏もも肉(皮なし)タコ糸で縛る 50g・醤油 2g・酒 1g・水

<野菜炒め> ・きゃべつ 25g・もやし 20g・じゃが芋 30g・人参 15g・長ネギ 10g・にら 5g

・ホールコーン缶 3g・ごま油 5g

<トッピング> ・ゆで卵 25g(1/2個)

◆作り方◆

- ① チキンロールを作る。鶏もも肉(皮なし)をタコ糸で縛りチャーシューのようにする。調味料を入れて煮る。この時、ねぎや生姜などの香味野菜と一緒に煮込むと臭みが消えます。上記は一人分なのでチキンロールは多めに作ると作りやすいです。
- ② 野菜などの食材をごま油で炒める。野菜からでた水分は野菜の甘味が出ているのでスープに混ぜて使いましょう。
- ③ スープは野菜を炒めた時にでる水分とお湯でとき、ごま油をいれます。ラーメンスープは半袋程度です。ラーメンを別鍋でゆでます。
- ④ ラーメンを器に盛り付け、炒めた野菜、ゆで卵をトッピングします。

<調理のポイント>

- ・市販のスープは全部いれてしまうと塩分が高くなってしまいます。

減塩ポイントとしてスープの濃度は変えず、最初から量を減らしておくのがポイントです。野菜を炒めた水分を入れると甘味が増しスープにコクがでておいしくなります。

- ・豚バラ肉で作るチャーシューは高カロリーです。皮なしの鶏肉で作るとカロリーを抑えられます。

- ・野菜を多くのせることでボリュームアップ。食べごたえが増します。

また、外食などでラーメンを食べるときはラーメンスープを残すと塩分摂取を半分程度に減らす事ができます。スープは残すようにしましょう。

10月に当院で行われる病院祭では、味噌ラーメンの試食を行います。ぜひ、味見に来てみて下さい。