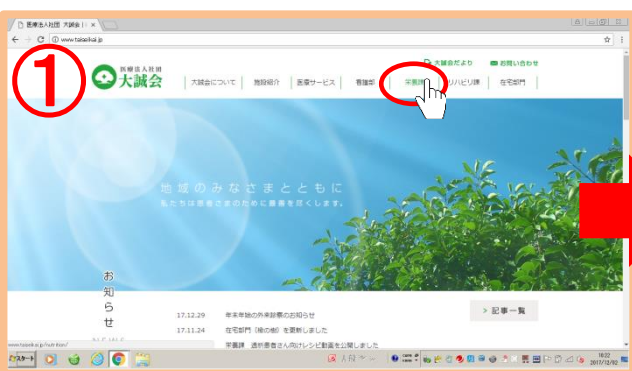


大誠会ホームページにて レシピ動画配信中！

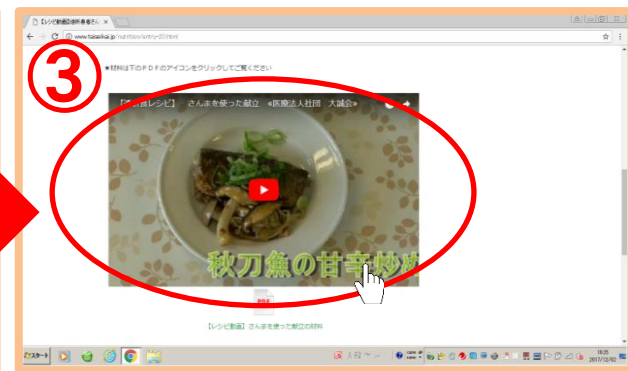
栄養課では、透析患者さん向けのレシピ動画の配信を始めました！
「レシピを見るだけではイメージがつかない・・・」という方はぜひご覧ください。
動画で作っている献立のレシピは印刷してお渡しできますので、
各クリニックの栄養士にお声かけください(^^)



大誠会ホームページの
『栄養課』をクリック！



見たい動画をクリック！



大きい画像を
クリックすると再生されます！

パソコン・スマートフォンから



大誠会 レシピ動画



で検索！

★ 動画配信中のレシピ ★

中華風おこわ

材料(一人分)

| | |
|------------|-----|
| 精白米 | 40g |
| もち米 | 40g |
| 干しシイタケの戻し汁 | 90g |
| 干しシイタケ | 2g |
| たけのこ水煮 | 20g |
| ミックスベジタブル | 30g |
| 長ネギ | 10g |
| 生姜チューブ | 1g |
| ごま油 | 3g |
| こいくちしょうゆ | 2g |
| 日本酒 | 3g |
| 中華あじ | 2g |
| みりん | 3g |
| オイスターソース | 2g |



栄養価

| | |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 317 |
| たんぱく質(g) | 6.5 |
| カリウム(mg) | 239 |
| リン(mg) | 121 |
| 塩分(g) | 0.8 |

作り方

- ① 米を合わせて洗い、30分ほど浸水(分量外)させる。
- ② 米をざるにあけ、水気を切る。
- ③ 長ネギはみじん切りにして水さらしする。
- ④ たけのこは角切りにする。
- ⑤ 水で戻した干しシイタケは、みじん切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ⑥ しいたけの戻し汁を量り、一人分90gに調整する。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、おろし生姜、③④⑤ ミックスベジタブルを入れて炒める。
- ⑧ ⑦の粗熱が取れたら、米・調味料と共に炊飯器で炊いたら出来上がり。

~その他のレシピ~

☆さんまを使った献立

- ・さんまの甘辛炒め
- ・さっぱりサラダ
- ・さんまのおろしあんかけ
- ・キャベツナムル
- ・抹茶わらび餅



☆ブリの中華風献立

- ・中華風おこわ
- ・中華風くるみ和え
- ・ブリのチリソース
- ・苺のグラニテ



この他にもレシピ
配信中です！
ぜひホームページを
ご覧ください！