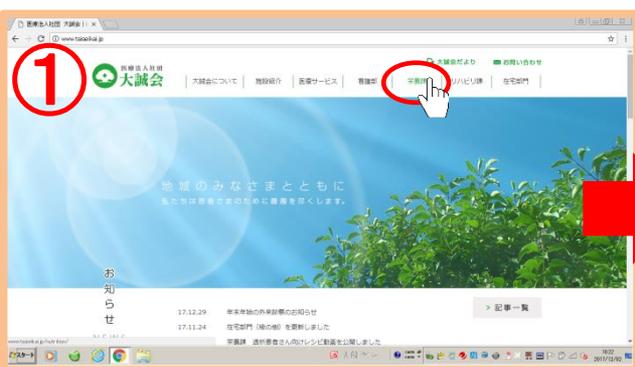


# 大誠会ホームページにて レシピ動画配信中！

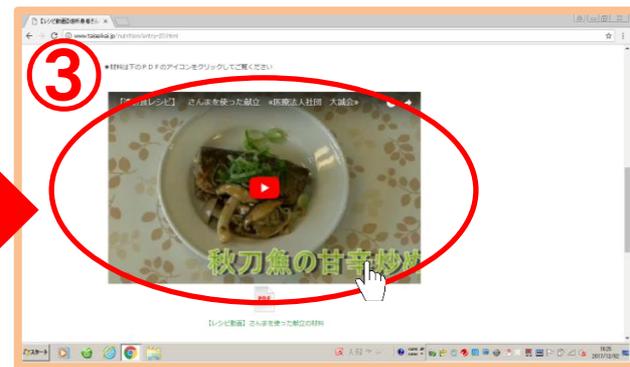
栄養課では、透析患者さん向けのレシピ動画の配信を始めました！  
「レシピを見るだけではイメージがつかない・・・」という方はぜひご覧ください。  
動画で作っている献立のレシピは印刷してお渡しできますので、  
各クリニックの栄養士にお声かけください(^^)



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！