

栄養だより 2017.10月号

「アーモンドについて知ろう」



みなさんはアーモンドの花を見たことがありますか？

アーモンドは桜と同じバラ科モモ族で、桜に似たピンク色の花を咲かせます。
収穫時期は夏から秋で、湿気の少ない乾燥した環境で栽培されています。

・抗酸化作用を持つビタミンEが豊富！

体が錆びるのを防ぐ(抗酸化作用)ビタミンEを豊富に含んでおり、
老化の抑制や動脈硬化を防ぐのに有効であると言われています。
料理に使う場合は、炒めものなど油と一緒に使用することで吸収率がアップします！

・食物繊維を含むため、便秘改善に！

透析を受けている方は、**水分やカリウム制限による水分・食物繊維不足から便秘になりやすい**です。
食物繊維が豊富に含まれているため、便秘の方にオススメです。

カリウムやリンを多く含むため、**1日8～9粒**を目安に摂取しましょう。

※10g(8～9粒)当たりの栄養価(素焼き)

エネルギー:59kcal たんぱく質:18.2g カリウム:73mg リン:48mg 塩分:0g 食物繊維:1.0g

豚肉のアーモンドソース



材料 1人分

豚もも肉(厚切り)・・・70g
黒こしょう・・・・・・・・少々
食塩・・・・・・・・0.3g
片栗粉・・・・・・・・4g
オリーブオイル・・・小さじ1
とうがらし・・・・・・・・少々
アーモンド・・・・・・・・10g
サニーレタス・・・・・・・・12g
☆ソースの調味料
水・・・・・・・・20g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
オリゴ糖・・・・・・・・小さじ2
(砂糖でもOK 砂糖小さじ1)
みりん・・・・・・・・小さじ1

- ①とうがらしは小口に切る。
サニーレタスは適当な大きさにちぎり、水にさらす。
- ②水としょうゆ、オリゴ糖、みりんを混ぜ合わせておく。
アーモンドは、袋などに入れて麺棒でたたいて砕く。
- ③豚肉を火を通しやすい薄さに切り、格子状に切れ目を入れて叩いてのばす。塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ④肉をオリーブオイルで焼き、片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。ある程度火が通ったら皿に移す。お好みで食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤同じフライパンで調味料と砕いたアーモンドを加えて少しとろみがつくまで熱する。
- ⑥⑤のソースを肉にかけて、小口にきった唐辛子とサニーレタスを添える。



ソースに使用しているオリゴ糖は腸内環境の改善に働きます
砂糖の代わりとして使用できます

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食塩	食物繊維
268kca	17.6g	13.7g	9.2g	412mg	213mg	1.2g	1.3g