

春の彩レシピ

栄養部

冬の寒さに耐えすくすくと育った春野菜はやわらかく春の香りや特有の苦みを感じられます
日本では、古くより「春の皿には苦味を盛れ」と言うことわざがあり、心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるとされてきました
今が旬の食材とおすすめレシピをご紹介します

菜の花

特有のほろ苦さがあり、茹でると甘味が増します
「βカロテン」が豊富なので油で炒めることにより効率よく摂取できます



春キャベツ

葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です
キャベジンと呼ばれる「ビタミンU」が含まれ、胃の粘膜を修復してくれる効果があります

新玉葱

一般的な玉葱に比べ果肉はやわらかく甘味があります
辛味が少ないので生食にも最適です
玉葱の刺激成分である「アリシン」は血液をサラサラにする働きがあります

アスパラガス

歯ごたえが良く風味も豊かです
アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を豊富に含み、疲労回復を促進します

菜の花と桜えびのチャーハン

【材料 (2人分)】

ごはん	...	茶碗2杯分
新玉葱	...	1/2個
菜の花	...	6本
ごま油	...	大さじ1
桜えび	...	大さじ2
卵	...	2個
塩	...	少々
サラダ油	...	小さじ1
鶏ガラスープの素	...	小さじ1
塩	...	小さじ1/4
醤油	...	少々

【作り方】

- ①新玉葱はみじん切り、菜の花は3cm長さに切る
- ②卵を溶きほぐし塩を入れ、再度混ぜる
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、菜の花を炒めてお皿に取り置いておく
- ④再度熱したフライパンにサラダ油を入れ、新玉葱を炒める
- ⑤②の溶き卵を入れて箸でかき混ぜ、半熟になったらごはん・桜えび・③の菜の花を入れ、炒める
- ⑥★を加え、味を整える

春キャベツと鶏ささみのマスタードサラダ

【材料 (2人分)】

春キャベツ	...	150g
アスパラガス	...	2本
パプリカ(赤)	...	1/4個
鶏ささみ	...	2本
マスタード	...	大さじ1/2
醤油	...	大さじ1/2
酢	...	大さじ1
オリーブ油	...	大さじ1
塩	...	少々

【作り方】

- ①★の調味料を混ぜ合わせる
- ②春キャベツは千切りにし、水にさらす
アスパラガスは塩茹でしてから5cm長さ斜め切り、パプリカは薄切りにする
(※キャベツは3cmざく切りでも美味しく食べられます)
- ③鶏ささみは筋を取り、塩・酒をまぶして5分置く
- ④③を沸騰した湯に入れ、中火で約4分茹で中心部に火が通っているか確認し、火を止める
- ⑤粗熱が取れたら手で裂く
- ⑥器に②と⑤を盛り合わせ、①をかける

宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

「宇部リハビリテーション病院」で検索!

第36号 (2017年4月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



南方八幡宮

患者の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。