

青森市民病院 レシピ紹介 第10回 季節の献立 その3



青森のおでんといえば、「生姜味噌おでん」です。病院では冬の献立として12月から登場します。練り物は加工品のため塩分が高いものが多いですが、具材を工夫することで、減塩することも可能です。

今回は、「生姜味噌おでん」の献立と、減塩のコツを紹介します。

★生姜味噌おでん(約4人分)

- ・だいこん … 240g (中1個)
- ・つみれ … 240g
- ・高野豆腐 … 2枚
- ・ちくわ … 80g (2本)
- ・こんにやく … 200g
- ・にんじん … 80g (中1/2本)

- A
- ・だし汁 … 適量
 - ・醤油 … 小さじ1・1/3
 - ・塩 … 少々

<生姜味噌>

- ・白みそ … 18g (大さじ1)
- ・赤みそ … 6g (小さじ1)
- ・砂糖 … 12g (小さじ4)
- ・みりん … 8g (大さじ1/2)
- ・水 … 12g (大さじ1)
- ・おろし生姜 … 12g (小さじ2)



ちなみに、おでんが主菜の時は、副菜に「ちんげん菜のおかか和え」を合わせました。

<作り方>

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・大根…3cm程の厚さに輪切り。皮をむき、味がしみこむように*隠し包丁を入れる
 - ・つみれ…1個20g程度に丸める(1人3個)
 - ・高野豆腐…ぬるま湯で戻し、半分に切る
 - ・ちくわ…茹でて塩抜きし、1/2本に切る
 - ・こんにやく…8等分にし、茹でてあく抜くする。
(*手綱(たづな)にすると味が染みこみやすい)
 - ・にんじん…皮をむき、8個に切る
- ② 鍋にAの調味料を入れ、材料を入れる
- ③ 具材に火が通ったら一度火を止め、冷まして味を染みこませる
- ④ 食べる前に再度温める



<1人分の栄養価>

エネルギー: 233kcal
たんぱく質: 13.4g
食塩相当量: 2.9g

1日の食塩相当量目標値

男性: 8g未満
女性: 7g未満

<生姜味噌>

(ア) おろし生姜以外を混ぜ合わせ、加熱して水分をとばす

★電子レンジで500W:30秒加熱し、まぜる
→焦げやすいので注意

(イ) (ア)におろし生姜を混ぜ合わせる

*隠し包丁



十字に浅く切り
込みをいれる

*手綱(たづな)



中心に切り込みを
入れ、くぐらせる

★おでんの塩分★

- ちくわ1本…0.4g
- さつま揚げ小判2枚…1.2g
- ごぼう巻き1本…0.8g
- はんぺん1枚…1.5g
- つみれ2ヶ…0.6g



これだけで4.5gになり、1日の食塩相当量目標値の半分以上になってしまいます。練り製品は2種類程度に、その代わりにじゃがいも・しいたけ・里芋・豚肉えのき巻きなどもオススメです。

塩分を控えるためのポイント

「かけて食べる」より「つけて食べる」

生姜味噌は、つけて食べることで、かけるより使用量を少なくすることができます。



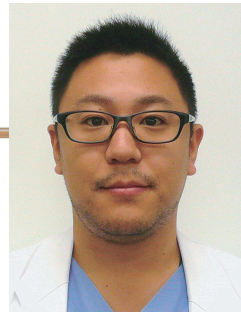
新採用ドクター紹介

- ① 所属・役職名
- ② 氏名
- ③ 出身地
- ④ 趣味・特技
- ⑤ 好きな食べ物
- ⑥ 今後の抱負

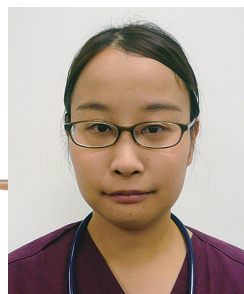
今秋から 6 人の新しい先生が
青森市民病院にきてくれました。
自己紹介をお願いしました。



- ① 泌尿器科 副部長
- ② 萩原 和久
- ③ 長野県
- ④ 旅行、神社
- ⑤ 寿司
- ⑥ がんばります。よろしくお願いします。

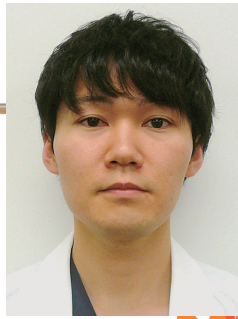


- ① 泌尿器科 副部長
- ② 細越 正吾
- ③ 青森県 八戸市
- ④ 日焼けです。
- ⑤ 焼き肉です。
- ⑥ 頑張ります。よろしく御願ひ致します。



- ① 小児科 副部長
- ② 小林 明恵
- ③ 千葉県
- ④ ピアノ、ヴァイオリン、読書
- ⑤ 梨
- ⑥ 地域の子どもたちの力になれるように頑張ります。





- ① 心臓血管外科 医師
- ② 田口 亮
- ③ 岩手県
- ④ 野球
- ⑤ 食堂の生姜焼き定食
- ⑥ 前向きにがんばっていきます。



- ① 循環器・呼吸器内科 医師
- ② 立石 桜
- ③ 弘前市
- ④ コンサート参戦、サッカー観戦、運動全般
- ⑤ チョコレート、コロツケ、チーズ
- ⑥ 健康第一、頑張ります。どうぞお手柔らかにお願いいたします。



- ① 整形外科 医師
- ② 荒木 亮
- ③ 青森市
- ④ フットサル
- ⑤ カレーライス
- ⑥ 整形外科2年目です。一生懸命がんばります。



ニューフェイス紹介

- ① 役職・氏名
- ② 勤務場所
- ③ 血液型
- ④ 休日の過ごし方
- ⑤ 趣味・特技
- ⑥ 好きな食べ物
- ⑦ 抱負

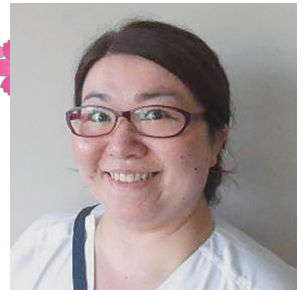
今秋も看護局に新しいスタッフが浪岡病院から異動してきました。

早く職場になじめるよう頑張っていますので、見かけたら一言、励ましのお声をかけて下さい！

- ① 看護師 川村清仁
- ② 2 西救急
- ③ A 型
- ④ 野菜づくり
- ⑤ DIY
- ⑥ 枝豆でビールを飲む
- ⑦ 早く仕事になれる





- ① 看護師 雪田映利
- ② 3 階東
- ③ O 型
- ④ 家で過ごす
- ⑤ 家事
- ⑥ おいしいもの
- ⑦ 入力が早く出来るようになりたいです





- ① 看護師 加藤智恵子
- ② 3 階西
- ③ A 型
- ④ 旅行
- ⑤ ピアノを少々
- ⑥ 塩辛や筋子以外何でも食べます
- ⑦ これからも市民の皆様役に役立つよう頑張ります



- 
- ① 看護師 一戸直子
 - ② 5階東
 - ③ A型
 - ④ ピアノを弾く
録画しているTVを見る
 - ⑤ 大食い
 - ⑥ めん類
 - ⑦ 一生懸命頑張ります

- 
- ① 看護師 下山由紀子
 - ② 6階東
 - ③ B型
 - ④ 家族とお出かけ
 - ⑤ 特になし
 - ⑥ 何でも
 - ⑦ 一日も早く仕事を覚え、慣れるよう努力します

- 
- ① 看護師 工藤京子
 - ② 6階西
 - ③ O型
 - ④ おいしい物、食べたことがない物を求めてドライブすること
 - ⑤ 同上
 - ⑥ 特になし、何でも
 - ⑦ 細く長く働きたい

- 
- ① 看護師 小枝載子
 - ② 7階西
 - ③ AB型
 - ④ 寝るか飲むか（お酒）
 - ⑤ 料理
 - ⑥ うに
 - ⑦ 「一日一生」一日一日の積み重ねを大切に仕事を頑張っていきます

