

管理栄養士が教える!! 健康～低カロリー～

- カルシウムを多く含む食品を使った -

鮭のちゃんちゃん焼き風 ホイル焼き



【1人当たり】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	10.7g
炭水化物	15.1g
塩分	1.1g
カルシウム	225mg

【材料】

	(大人4人分)
ベーコン	20g
玉ねぎ	60g (1/3個)
かぼちゃ	80g (1/20個)
なす	40g (1/3個)
鮭(塩なし)	60g
・塩	0.4g
・こしょう	少々
バター	8g
小松菜	40g
厚揚げ	20g
舞茸	12.5g

パプリカ(赤)	2.5g
パプリカ(黄)	2.5g
レモン	薄切り1枚
・スキムミルク	8g
・みそ	4.5g
・水	8g

【準備】

- ・小松菜、舞茸 一口大に切る
- ・厚揚げ、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄) 1cm幅の短冊切り
- ・白ネギ 斜め切り

★作り方★

- ①下味を付けた鮭をオーブンまたはフライパンで焼く。
- ②アルミ箔を広げ、準備で切った食材、①の鮭、よく混ぜた合わせ調味料、バターをのせて包む。
- ③フライパンに②を入れ、水(分量外)を底1cmくらいの量を入れて蓋をし、中火で約5分、弱火で約5分程蒸し焼きにして皿に盛る。

※加熱時間は目安です。中心部に火が通るまで加熱してください。

※途中で水が減ってきたらその都度補充してください。

★栄養素メモ★

カルシウムは骨格を構成する重要な物質であるため、不足すると骨が十分に成長せず、骨粗しょう症の原因にもなります。今回紹介した鮭のちゃんちゃん焼きでは体内でのカルシウムの利用効率を高めるのに必要なビタミンDを含む食品を使用しています。カルシウムが多い食品：小松菜・厚揚げ・スキムミルク・ビタミンDが多く含まれる食品：魚やきのこ類またビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されるため、外に出かけることも大切です。

当院は救急告示病院、二次救急病院です。

がん救急、腹部外科救急を中心に内科系・外科系疾患を365日24時間体制で救急対応しております。

急な病気やケガで診療が必要な患者さまは、下記の電話番号までお問い合わせください。

【緊急連絡先】 平日、夜間・休日 **082 - 296 - 0110**

※つながらない時は、 **090 - 1356 - 9919**



救急告示病院
医療法人社団 公仁会
榎殿順記念病院

〒733-0013 広島県広島市西区横川新町8-21
TEL. 082-296-0110(代) FAX. 082-294-0300
URL: <https://makidono-ism.or.jp/>



日本医療機能評価機構
機能種別版評価項目
(3rdG:Ver2.0)
認定病院

- ・日本外科学会／外科専門医制度関連施設
- ・日本消化器外科学会／消化器外科専門医制度関連施設
- ・日本IVR学会／専門医修練認定施設

— 診療時間 —

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 - 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 - 17:00	●	●	●	×	●	×

— 診療科目 —

放射線科・消化器外科・呼吸器外科
内視鏡外科・腫瘍外科・内科・麻酔科
婦人科・眼科