



管理栄養士が教える!! 健康～低カロリー～

- ミネラルが摂れるレシピ -

胡麻豆乳坦々スープ

【1人当たり】

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	11.5 g
炭水化物	6.9 g
塩分	1.5 g

【材料】

(大人2人分)

A	豚ひき肉	100g
	豆板醤	小さじ1
	にんにくチューブ	5cm
	水	200ml
	絹ごし豆腐	1丁
B	鶏がらだし	小さじ1
	味噌	大さじ2
	白ごま(すりごま)	大さじ2
	豆乳	100ml

【ミネラルを多く含む食品】

パセリ、小松菜、くわい、春菊、枝豆、モロヘイヤ

また、旬の野菜は栄養価が旬でない時期のものに比べて約2倍の差があるというデータもあります。お好みに合わせた工夫をしてみてください。

以下は各季節の旬の食材です。

春：アスパラ、パプリカ、春キャベツなど

夏：かぼちゃ、茄子、ズッキーニなど

秋：ブロッコリー、じゃが芋など

冬：ほうれん草、かぶなど

【準備】

- ①上記 A を鍋で加熱(中火)する。
- ②豚ひき肉の色が変わったら水を入れ、1口大にカットした豆腐を加える。
- ③沸騰したら上記 B を加えて優しく混ぜる。
- ④豆乳を加えて温める(沸騰直前で止める)※お好みでごま油を加えてもOK。

★栄養素メモ★

ビタミンやミネラルは栄養素(主に糖質、たんぱく質、脂質)の分解や合成を助ける作用があります。身体の健康維持や体調管理に欠かせないビタミン・ミネラルはほとんどが体内で合成できないため、食品から摂取する必要があります。不足してしまうと、目の疲れや手足のむくみ、口内炎等の炎症を起こしやすくなってしまい、身体の様々なところで支障をきたします。今回紹介したレシピでは、牛乳ではなく豆乳を使用しました。豆乳は低エネルギー、低脂質、そして牛乳には含まれない鉄が含まれているという利点があります。

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

— 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

- ・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