



栄養通信



うらかな春到来ですね！

「でも、ちょっと気分が優れない」なんてこと、ありませんか？

この季節は自律神経が乱れやすい時期でもありますので、のんびりと美しい花や草木を眺めて気持ちを穏やかにしてみましょう

また栄養不足が、自律神経失調症の原因となることがありますので、タンパク質や、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう

今回は、当院厨房で人気の「カジキのカレー醤油煮」をご紹介します

カジキマグロは、高タンパク低脂肪で、ストレスを軽減するレチノール（ビタミンA）、新しい赤血球を作り出す葉酸、ビタミンB₁₂等豊富な魚です

カレー粉で、香りもグンとアップします

かじきのカレー醤油煮

〈作り方〉

- ①鍋に調味料を入れ、加熱し沸騰させる（好みでスライスした生姜を入れてもOK）
- ②カジキマグロを入れ、味がしみ込んだら出来上がり
- ③付け合わせは、にんじんや冷凍インゲン等を茹でる、またはレンジで加熱する



（材料）2人分

カジキマグロ	……………	2切
砂糖	……………	大さじ1
醤油	……………	大さじ1
みりん	……………	大さじ1
水	……………	50 ml程度
カレー粉	……………	適量
付け合せ	…にんじん、いんげん等	

*カジキに、小麦粉をまぶして煮つけると、コクが出て美味しいです

～カジキマグロ レシピ～

★チーズピカタ

卵液（卵、粉チーズ、マヨネーズ、塩、コショウ）にくぐらせて、フライパンで焼く

★竜田揚げ、フライでボリュームに

★ソテーし、市販のトマトソースでイタリアン

～形のあるものが苦手な方、飲み込みにくい方に～

★当厨房では、きざみ食の方に、カジキマグロと、茹でたはんぺんを混ぜて、刻んで提供しています…食感がふんわりと食べやすくなります