



栄養科だより

平成31年1月
光南病院 栄養科発行

おやま健康料理コンクールで 最優秀賞を受賞しました！

小山市のブランド「はとむぎ」を活用した“健康づくりに役立つ一品”をテーマにした健康料理『ヘルシーはとむぎ餅の元気が出るお雑煮』を応募し、飲食店・企業部門で、最優秀賞を受賞しました。



栄養相談を 受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214

栃木県小山市乙女795

TEL 0285-45-7711

はとむぎとは？

はとむぎは、イネ科の穀物で、やせた土地でも育つ生命力の強い植物です。ビタミンB1・B2などが多く、特にアミノ酸は精白米の約2.3倍も含んでいます。



小山市は約220t生産され、その品質、生産量は全国のトップクラスだそうです。

ヘルシーはとむぎ餅の 元気が出るお雑煮



【材料（4人分）】

〈はとむぎ餅〉

はとむぎ精白粉 50g
白玉粉 80g
絹ごし豆腐 150g



〈お雑煮〉

鶏もも肉（皮なし） 100g
有頭えび 4尾（240g）
紅白かまぼこ 4切れ
生しいたけ 4枚
手まり麩 4個
三つ葉 20g
昆布かつおだし汁 1100cc
うすくちしょうゆ 大さじ3
塩 0.3g

お餅を食べたいけれど糖質やエネルギーが気になるという方の為に、豆腐とはとむぎ精白粉を使用してお餅を作りました。豆腐でエネルギーをカットし、さらにはとむぎに含まれるビタミンB1により糖質の代謝を高め、疲労回復効果も期待できます。また歯切れの良い食感の為、高齢の方やお子様でも楽しめます。



【作り方】

〈はとむぎ餅〉

- ① 豆腐の入ったボウルに、はとむぎ精白粉と白玉粉を少しずつ入れながら手で混ぜる。
- ② 耳たぶ程度の固さになるまでこねる。
- ③ 4等分し、ラップに包んで丸くまとめ、輪ゴムで茶巾のように口をしっかりとめる。
- ④ ③を沸騰したお湯に入れて15分茹でる。
- ⑤ 茹で上がったラップをはずしてお餅の完成。

〈お雑煮〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、えびは頭を残して殻をむいて背わたを取り、茹でる。
- ② しいたけは軸を取り、飾り切りする。
- ③ 手まり麩は水で戻しておく。
- ④ 鍋にだし汁、うすくちしょうゆ、塩を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を入れる。
- ⑤ アクを取り、しいたけ、えび、かまぼこ、手まり麩を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器にはとむぎ餅を入れ、⑤の具材を彩りよく盛り付けて汁を入れる。
- ⑦ 食べやすい大きさに切った三つ葉をのせて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー271kcal、たんぱく質25.5g、脂質3.2g、食塩3.0g