

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2025年



発行

先月、歴史的な出来事として日本史上初の女性総理誕生という大きなニュースがありました。この「初」にちなんで、私たち栄養部スタッフの食にまつわる「初」を集めてみました♪みなさんは「初」といえばどんなエピソードを思い浮かべますか…?

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

＼私たちの／



食にまつわる「初」エピソード



『手軽にちょっとプリンを食べたい』と想い続けて…電子レンジで作る時短のプリンに初挑戦!

少し硬めだけど『す』が立たずに簡単プリンの完成♪ですが、冷却時間は時短とはならず待つしかない!

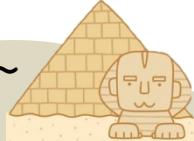
材料:卵1個 牛乳80ml 砂糖大さじ1

手順:材料をよく混ぜ合わせプリン液を作り

- ①マグカップにプリン液を茶こしで濾し入れる
- ②大きめの器にお湯を入れ、その中へマグカップを置き、ラップし、電子レンジ600W2分半ほど加熱
そのまま放置し余熱で仕上げ、冷やす
カラメルソースは好みで



～人生初!エジプト料理「コシャリ」～



11/30まで広島県立美術館にて開催されている「特別展 古代エジプト」へ★
そんなエジプト熱が冷めやらぬ中…エジプトの国民食「コシャリ」を炊飯器で作ってみました!
米、パスタを混ぜ合わせて炊き、ひよこ豆やスパイスの効いたトマトソース&揚げた玉ねぎを乗せて
→クミンやコリアンダーという普段使わないスパイスを利用して少量の味付けても満足♪

温かい鍋料理が恋しい季節になりました

先日、今年初めてのおでんをしました♪

出汁の香りに包まれて、今年もうすぐ冬がくるんだな~としみじみしました

鍋料理の食べ方のポイント💡

- ・竹輪やはんぺん、さつま揚げなどの練り製品はどれか1つにする
→塩分やリン系の食品添加物の摂取量を抑えられる◎
- ・取り分ける際に穴あきのお玉を使う
→余分な水分、塩分の摂り過ぎを防げる◎



日本腎・血液浄化AI学会へ♪

やっとチャンスがあり、今年初の学会に参加♪

やっぱり『リンの管理』は大事!

薬をきちんと飲みながら食事をしっかり食べて過ごしていく
そして食品添加物のリンが多く含まれる加工食品はやめておくべきと思う
それより大豆、豆腐、厚揚げ、焼き豆腐、油揚げ、高野豆腐がオススメ☆



揚げ出し豆腐作りに挑戦♪

冷蔵庫に豆腐が少し余っている!そこで、初めて揚げ出し豆腐を作ってみました♪

揚げ出し豆腐は作るのが難しい印象でしたが、水切りをしっかり(約1時間)すれば油はねすることなく意外と簡単に出来ました!

☆トッピングに素揚げなすなどの野菜、大根おろし、ネギを添える→満足感アップ👍

☆揚げることでエネルギーアップになる👍

～豆腐はメイン料理として使いましょう～

たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐)はどれか1品をメイン料理のおかずとして使う

豆腐の目安量: 1/4丁(100g)

