

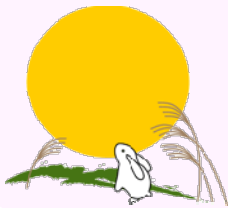
# “熊循”栄養科だより vol.5

H26年 9月

## 9月8日は中秋の名月でした

当日は天気も良く、熊本ではきれいな満月を見ることができました♪

“熊循”栄養科では、スタッフ全員で心をこめた手作りの”ふうせんうさぎ”を入院患者さまにお配りしました。患者さまには季節を感じ、喜んでいただけたと思います。



## “熊循”レシピのご紹介

秋鮭のおいしい季節になりました。

今回は“熊循”人気メニューの一つである、「鮭の甘酢漬け」のレシピをご紹介します。

甘酢漬けは魚を揚げて漬け込むことが多いですが、“熊循”では鮭を焼いてヘルシーに仕上げています。また、焼いた鮭に甘酢ソースをかけて作るので、カンタンにおいしく出来ますよ。

ぜひ、お試しください。小幡シェフ監修レシピです♪

### 鮭の甘酢漬(2人分)

鮭切り身(無塩)	2切れ	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
油	適宜	
甘酢 ソース	うすくち醤油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	だし汁	適宜
	たまねぎ	1/3個
	にんじん	5g
	赤パプリカ	10g

### 作り方

- ①たまねぎ、にんじん、赤パプリカを薄切りにします。
- ②鮭に塩こしょうをして、小麦粉をまぶします。  
フライパンに油を熱し、鮭を焼きます。
- ③鍋に★を入れて火をつけます。沸騰したら①の野菜を入れてひと煮立ちしたら火を止めます。
- ④②の鮭を皿に盛り、③の甘酢ソースをかけ、みじん切りにしたパセリを散らして出来上がりです。



### 栄養価(1人分)

エネルギー 183kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.5g 塩分 0.9g