

県立広島病院 ヘルシー献立レシピ



県立広島病院公式キャラクター
栄養マン

このコーナーでは、減塩やカロリーダウンの工夫がふんだんに使われたオリジナルレシピをご紹介します！ご家族の方もぜひ一緒にどうぞ！



【揚げない！チキンカツ風】



エネルギー
179kcal

塩分
0.9g

【献立 1人分】

ごはん (150g)
揚げない！チキンカツ風
付け合せ野菜
ごぼうのミルクきんぴら
きのこのおろし和え
りんご

エネルギー
551kcal

塩分
2.0g

管理栄養士からのアドバイス

ヘルシーフライ風でエネルギーダウン！

260kcal → 179kcal

油で揚げた
チキンカツ

揚げない
チキンカツ風

★材料 (2人分) ★

鶏もも肉皮なし・120g
塩・コショウ・・・少々
薄力粉・・・・・・10g
卵・・・・・・8g (1/6個)
パン粉・・・・・・18g
サラダ油・・・・・・4g
キャベツ・・・・・・60g
レタス・・・・・・10g
レモン・・・・・・30g
とんかつソース・・・10g

作り方

- ①キャベツは千切りに、レタスは適当な大きさにちぎる。レモンを楕形に切る。
- ②パン粉にサラダ油をまぶし、フライパンできつね色になるまで炒る。
- ③鶏肉に塩・コショウを振り、薄力粉を薄くまぶし、溶き卵、①のパン粉の順につける。
- ④温めたオーブントースターで10分程焼く。
- ⑤焼きあがったカツと①の食材を皿に盛りつける。

【ミルクきんぴら】



エネルギー
69kcal

塩分
0.5g

管理栄養士からのアドバイス

今話題の『乳和食』は牛乳のうまみが調味料の味を引き立てるため調味料が少なくてもおいしくいただけます。



いつもの醤油
塩分0.8g

いつもより少ない
醤油+少しの牛乳
塩分0.5g

★材料（一人分）★

ごぼう	30g
にんじん	15g
豚ひき肉	10g
ごま油	2g
赤唐辛子	少々
A 牛乳	10g
しょうゆ	3g
砂糖	1.5g

作り方

- ①ごぼうはさがきに、人参は干切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚ひき肉、ごぼう、にんじんを炒める。火が通ったら調味料Aと赤唐辛子を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

【きのこのおろし和え】

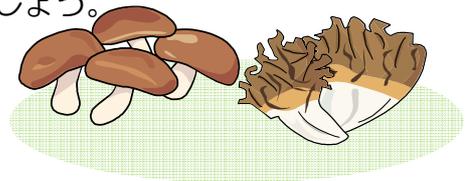


エネルギー
26kcal

塩分
0.6g

管理栄養士からのアドバイス

きのこはカロリーが低く、食事のボリュームアップに最適です。様々な料理にプラスしてみましましょう。



★材料（一人分）★

大根	100g
しいたけ	15g
まいたけ	10g
カイワレ大根	2g
ポン酢	5g

作り方

- ①大根はおろして軽く水気を切っておく。
- ②しいたけはスライスし、まいたけは適当な大きさに裂く。
- ③耐熱容器にきのこを並べてラップをし、レンジで1分加熱する。
- ④大根おろし、③のきのこ、ポン酢を合わせカイワレ大根を添える。