



栄養バランスの良いお好み焼き	1ページ
健康カレンダー〈10月〉／今月のイチオシ図書	2ページ
院長室だより「子どもの健康と高齢者の健康」／三重病院外来の「待ち時間」は…	3ページ
健康フェア★開催のお知らせ／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

## 栄養バランスの良いお好み焼き

食欲の秋ですね！  
 今月は、栄養バランスの良いお好み焼きをご紹介します。  
 アレルギーのあるお子さんと一緒に楽しめますよ。



小麦粉を使わないお好み焼きです。  
 アレルギーのある人は、食べられる食材に置き換えましょう。

- ▶ しょうゆ→アレルギー用しょうゆ
  - ▶ ソース→アレルギー用ソース
  - ▶ 長いも→じゃがいもおろし
- 材料の中に禁止食品が入っていないかしっかり確認しましょう。

### 材料 (3人分)

- |                        |                 |                   |
|------------------------|-----------------|-------------------|
| ● 上新粉(米粉) …… 125g      | ● 豚肉 …… 150g    | ● 油 …… 大さじ 1/2    |
| ● しょうゆ …… 15cc (A)     | ● きゃべつ …… 250g  | ● お好み焼きソース …… 30g |
| ● 塩 …… 少々              | ● 人参 …… 15g (B) | ● 青のり …… 少々       |
| ● 水 (or 豚スープ) …… 230cc | ● ねぎ …… 10g     | ● 鰹節 …… 少々        |
| ● 長いも …… 50g           | ● ほうれん草 …… 10g  |                   |

### 下準備

- (1) 長いもをすりおろす。
- (2) きゃべつ・人参はみじん切り、ねぎは小口切りにしてあく抜きをし、水を良く切る。
- (3) ほうれん草をさっとゆでたあと水に放ってしぼり、細かく切る。
- (4) 豚肉をひとくち大に切る。

### 作り方

- ① (A)をボールにいれ、水(or豚スープ)を少しずつ加えたら、(1)の長いもを入れて良く混ぜます。(時間があればラップをかけて30分～1時間寝かせる。)
- ② ①と(B)の具材を混ぜる。
- ③ フライパンに油をしいて熱し、②を丸く広げ、縁が乾いてきたら裏返し表面が少し焦げるまでじっくりと焼く。
- ④ お好みソース、青のり、鰹節などをトッピングする。

### 運動



### ワンポイント

- ★水かわりに、豚をゆでてあくを除いた豚スープを使っても美味しくできます。
- ★ほうれん草は水を絞った後、しょうゆをかけて絞る「しょうゆ絞り(洗い)」のひとつ間を加えるとさらに美味しくなります。



(栄養管理室 森谷 尚子)

アレルギーの人も工夫で食べられます。