

井上病院 伝言板

第238号 平成29年8月

＜井上病院 理念＞
医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

熱中症 注意!

室内でも油断せずに、エアコン等も利用しながら温度管理をするなど、熱中症を予防して夏を乗り切りましょう!!

エアコンを上手に使う
涼しい場所や涼しい服装を
回廊や廊下もこまめに
水を補給しよう
のびのびと夏を
楽しもう

～麺料理でさっぱり～

皆さんこんにちは。
梅雨も明け、暑い季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか？暑さで食欲が落ちたとき、皆さんのご家庭で簡単に作れてツルっとのど越しがよい食べ物といえば「麺」ではないでしょうか？一般的にそうめんやそばなどを茹で、麺つゆでシンプルに食べている方が多いのではないのでしょうか？
麺といってもうどんやそば・中華麺など種類は多く、乾麺や茹で麺・インスタント麺など売られている状態は様々です。また、調理法や具材・味付けなどアレンジできる麺ですが、今回は野菜も一緒に沢山食べられて、さっぱりとしたアレンジ料理をご紹介します。
(栄養科：前原)

「サラダ麺」

1食あたり(麺と具):エネルギー量350kcal 塩分0.8g
(タレ):エネルギー量25kcal 塩分1.3g

材料(1人分)	分量	
中華麺(ゆで)	1袋(160g)	
ツナ缶(水煮)	1/2缶(35g)	
千切りキャベツ	1/2袋(80g)	
ミニトマト	3個(30g)	
シソの葉	(好みで)	
タレ	ノンオイルドレッシング(ゴマ)	大匙1.5(約20ml)
	麺つゆ	大匙1(約15ml)
	一味	(好みで)



＜作り方＞

- ①麺をさっと茹でて水洗いし、水気を切る
- ②キャベツをさっと湯通しし、水気を切る
- ③他の具材を適当な大きさに切って盛り付ける
- ④タレを混ぜ合わせ、かければ完成!

キャベツを湯通しさせ、しんなりさせることで味が絡みやすくなります♪

低カロリー麺

[検索](#)

ちなみに…
皆さんは白滝と同じこんにやくを主成分とする「低カロリー麺」があるのをご存知ですか？
中華麺風や平打ち麺風など種類も多く、スーパーに行くと1食用(1袋)約180g程度で販売されており、エネルギー量は1袋約30kcal程度ととってもヘルシーですよ♪

チェック!