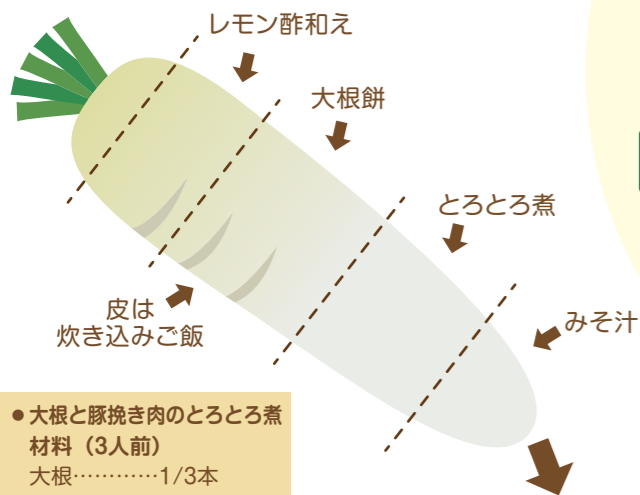




冬のレシピ 大根1本使い切りメニュー ~何から何まで大根づくし~



## 大根の栄養

**根** 分解酵素のアミラーゼやビタミンCが豊富  
→消化を促進し、胸焼け・胃酸過多・胃もたれ・二日酔いに効果的

**皮** ビタミンPが豊富  
→毛細血管を強くして、脳卒中予防に効果的

- 大根と豚挽き肉のとろとろ煮  
材料 (3人前)  
大根……………1/3本  
豚挽き肉……………1パック (120g)  
タマネギ……………小1個  
サラダ油……………大さじ1/2  
濃口醤油……………大さじ1.5弱  
砂糖……………小さじ2  
みりん……………小さじ2強  
酒……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ1  
三つ葉……………適量

大根と豚挽き肉の  
とろとろ煮  
185kcal

- 大根の皮の炊き込みご飯  
材料 (3人前)  
精白米……………1.5合  
大根の皮……………1/3本分 (皮の部分)  
ニンジン……………1/6本  
油揚げ……………1/2枚  
みりん……………大さじ1/3  
薄口醤油……………大さじ1/3  
だし……………適量

大根の皮の  
炊き込みご飯  
285kcal

142kcal  
大根餅



- 大根のレモン酢和え  
材料 (3人前)  
大根……………1/4本  
レモン汁……………大さじ1.5  
砂糖……………大さじ3  
塩……………少々  
穀物酢……………大さじ1/2

大根の  
レモン酢和え  
42kcal

- 大根とわかめのみそ汁  
材料 (3人前)  
大根……………1/12本  
干しわかめ……………適量  
みそ……………大さじ1強  
だし……………適量

大根とわかめの  
みそ汁  
142kcal

## 大根餅の作り方

- 材料 (3人前)  
大根……………1/3本  
片栗粉……………大さじ4  
干し桜えび……………適量  
三つ葉……………適量  
ごま油……………大さじ1/2  
濃口醤油……………大さじ1  
マヨネーズ……………大さじ1.5  
砂糖……………大さじ1

- 作り方  
① 大根おろしをつくる  
② 大根おろしに片栗粉・桜えび・三つ葉を入れてよく混ぜる  
③ フライパンにごま油をひき、両面きつね色になるまで焼く  
④ ③を合わせておき、③に絡めて出来上がり



相談窓口

洛和会音羽病院 A棟/B棟 1階  
洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター がん相談センター  
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

直通電話を新設しました!

☎ 075 (593) 4175

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日は除く)午前8時30分～午後5時

がん相談センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。



## フォトショット集

患者・家族の集いのご報告は  
中面をご覧ください

第3回集い  
ほっこりコンサート



第2回集い  
患者さま撮影のお写真



10/10

第2回集い  
「緩和ケア啓発イベント」

ホスピス緩和ケア週間での取り組み

緩和ケアチーム主催(副院長 金地 研二、ほか  
当会職員計21人)による、緩和ケアの説明、  
緩和ケア病棟の写真や口腔ケア用品の展示、  
高カロリー栄養の試食品などの緩和ケア  
関連のパンフレットの配布を行いました。  
患者さま・ご家族など19人が来場され、  
ご相談、ご質問にお答えしました。



折り鶴とうさぎのぬいぐるみは  
患者さまお手製です。  
緩和ケア週間啓発イベントを  
見守ってくれました。

