

いきいきだより

Vol. 14
2023. 12

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会しまいせ会



写真『ブルーライトアップ2023』(当院) 撮影 原めぐみ

～急に寒くなりましたね。今年も残りあと1ヶ月程となりました。
皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

ここ何年か12月のいきいき会は運動として「囲碁ボール」をおこなってきましたが来年2月3日へ変更させていただくことに決まりました。また11月25日には飯田市の勤労者まつりが再開されるようですのでこちらの無料健康チェックなど(同封の案内をご覧ください)ぜひ遊びに来てください。

私達スタッフも参加しております。お待ちしております！

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



Let's
クッキング!
きのこを
食べよう!

管理栄養士 梅村尚美



今回は、今年度の人間ドックの昼食に出しているハンバーグを紹介します。このハンバーグの特徴は、つなぎとしてパン粉や卵を使わず、『えのきだけ』を代用しているところです。パン粉は糖質ですが、『えのきだけ』に変更すると食後血糖の上昇も抑えられ食物繊維もたっぷり摂れます。すぐに丸めないうちにしっかりとこねて寝かせておくと、きのこの旨味が、きくようになります。

～野菜ときのこのハンバーグ～

～材料(4人分)～

| | |
|------------|-----------|
| ・牛豚合いびき肉 | 200g |
| ・たまねぎ | 40g |
| ・エリンギ | 40g |
| ・にんじん | 40g |
| ・えのきだけ | 1/2パック |
| ・塩小さじ | 1/5杯 |
| ・コショウ | 少々 |
| ・ナツメグ(ソース) | 少々 |
| ・赤ワイン | 小さじ1と1/2杯 |
| ・ハヤシライスルー | 大さじ2杯 |
| ・水(付け合わせ) | 180cc |
| ・季節の野菜 | 適量 |

～作り方～

- ①たまねぎ、エリンギ、にんじんはみじん切りにします。えのきだけは少し長め1～2cmの長さに切ります。
- ②肉に①と調味料を加えてこねます。少し寝かせてからさらにこねて丸めてフライパンで焼きます。
- ③鍋へ水、赤ワイン入れて加熱したら、焼き上がったハンバーグの焼き汁を加えて最後にハヤシライスルーを混ぜながら加えてさらに煮ます。
- ④ソースをハンバーグの上にかけて茹でた野菜を添えたら完成です。