



春野菜満喫レシピ

栄養部

色鮮やかな春野菜が店頭に並ぶ季節になりました。寒い冬を乗り越えた春野菜の香りや苦みには、冬の間に溜まった毒素や老廃物を体から出してくれる働きがあります。今回は、春野菜たっぷりの「春野菜のキッシュ」と「春キャベツのロールサラダ」をご紹介します。この時期ならではの旬の野菜をお楽しみ下さい。



～春野菜のキッシュ～

【材料】(2人分)

5枚切食パン	2枚	A	卵	1個
菜の花	2～3本		牛乳	50ml
竹の子	20g		マヨネーズ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1		塩	少々
ミニトマト	4個		こしょう	少々
スモークサーモン	4枚		オリーブ油	適量
ピザ用チーズ	30g			

【作り方】

- ① 菜の花は根を落として塩茹でし、ざるに広げて粗熱を取る。
1～2cm長さに切り、水気をよく絞る。
ミニトマトはヘタをとり除き横半分に切る。
スモークサーモンは3等分に切る。
竹の子は3cm長さの短冊に切り、オリーブ油でサッと炒める。
- ② Aをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 約25cm四方のアルミ箔にオリーブ油を薄く塗り、食パンを1枚のせて外側を包み込み、四隅をひねってとめる。
- ④ パンの耳から1cmほど内側に包丁で1周切り込みを入れる。
(パンの厚みの半分まで)
その内側に十字に切れ目を入れ、手やスプーンで押さえてくぼませる。
- ⑤ ④に①を詰めて並べ②を流し入れる。
- ⑥ チーズを散らし、オーブントースターで焼く。(1000W 15分)
(途中、パンのふちに焼き目がついたら焦げないようにアルミ箔をかぶせる。)



～春キャベツのロールサラダ～

【材料】(2人分)

春キャベツ	4枚	}	鶏ささみ	60g
グリーンアスパラ	2本		塩	少々
人参	1/4本		酒	少々
大葉	4枚		和風ドレッシング	大さじ1

【作り方】

- ① 春キャベツは葉を剥し、芯をそぎ切りにする。
アスパラは縦半分に切り、5cm長さに切る。
春キャベツ・アスパラを塩茹でし、ざるに広げて粗熱を取る。
人参は5cm長さの細切りにし、茹でる。
大葉は茎を切る。
- ② 鶏ささみの筋を取り除く。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて沸騰させる。
塩・酒を少々と鶏ささみを入れて再沸騰させる。
すぐに火を消し、蓋をして10分置く。
- ④ 鶏ささみをザルにあげ、粗熱が取れたら手で裂きドレッシングで和える。
- ⑤ 茹でたキャベツに大葉を敷き、アスパラ、鶏ささみ、人参を一行にのせて両端を折り、手前から巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。



宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

第42号 (2019年4月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



患者の権利

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. 良質で安全な医療を受ける権利 | 4. 選択の自由 |
| 2. 自分で決定する権利 | 5. 情報に関する権利 |
| 3. 秘密保持に関する権利 | 6. 尊厳性への権利 |

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。