

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
家庭に馴染めるものばかりです。ぜひお試しください！

昼食（当院では12月5日に提供）

おにぎり
焼きうどん
高野豆腐のピカタ
けんちん汁
コーヒーゼリー（2/3量）



熱量

625kcal

蛋白質

26.2g

塩分

3.0g

材料(1人分)

- 焼きうどん
 - うどん(ゆで) 160 g
 - 豚小間肉 30 g
 - キャベツ 35 g
 - 人参 10 g
 - 玉ねぎ 30 g
 - ピーマン 10 g
 - ねぎ 2 g
 - 油 1 g
 - しょうゆ 8 g
 - 塩こしょう 少々
 - だしの素 少々

- 高野豆腐のピカタ
 - 高野豆腐 1/2枚
 - 小麦粉 2.5 g
 - 卵 20 g
 - 塩こしょう 少々
 - ケチャップ 2 g

作り方

● 焼きうどん

- ① キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎを適当な大きさに切る。
- ② フライパンに油をしき豚小間肉を炒め、火が通ったら①の野菜（ねぎ以外）を入れ、野菜がしんなりしてきたら、うどんを入れ、味付けする。
- ③ 皿に盛りつけたらその上からねぎを飾る。



● 高野豆腐のピカタ

- ① 高野豆腐を水で戻し、使用前に水気を切る。
- ② 溶き卵に①をしばらく浸す。
- ③ ②に塩コショウをし小麦粉をつけフライパンで焼く。
- ④ 皿に盛り付けたら、上からケチャップをかける。



ポイント

溶き卵をしっかり漬けておくと焼き上がりがフワッと☆

材料(1人分)

●けんちん汁

豆腐	25 g
里芋	10 g
しめじ	10 g
長ねぎ	3 g
出汁	150cc
薄口しょうゆ	5 g
塩	0.5 g
ごま油	1 g

●コーヒーゼリー

インスタントコーヒー	0.6 g
水	50 g
アガー	2 g
砂糖	3 g
生クリーム	2.5 g
砂糖	0.1 g

●おにぎり

米	60 g
黒ゴマ	0.5 g
塩	少々

作り方

●けんちん汁

- ① 材料を適当な大きさに切っておく。
- ② 出汁に①を入れ火が通ったら薄口しょうゆ、塩を入れ味を整える。
- ③ 火を止めてごま油を上から回し入れる。
- ④ お椀に盛付け、上から長ネギを飾る。



ポイント

後入れのごま油で風味豊かに美味しくできてヘルシーですよ

●コーヒーゼリー

- ① 水を沸騰させ、その中にインスタントコーヒーをよく溶かす。
- ② アガーと砂糖を混ぜ合わせておき、少量ずつ①に入れ、完全に溶けたらゼリー型に流し込む。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固め、泡立てた生クリームを上から飾る。



管理栄養士からのコメント

ダイエットにも効果的？高野豆腐の意外な栄養効果

高野豆腐は非常に栄養価の高い食材です。たんぱく質が豆腐の約7倍ありしかも良質なたんぱく質で構成されています。また、コレステロール分解作用もありコレステロール値を抑制する働きも持っています。普段は、あまりなじみのない食材かもしれませんが、様々な調理法で食することができる高野豆腐を取り入れてみてください。



医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

平成25年12月発行