

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。
今回は毎月1回お出しするイベント食をご紹介します。

昼食（当院では1月15日に提供）

炊き込み御飯
すまし汁
ステーキ
白菜の和え物
きんかんゼリー



熱量

563kcal

蛋白質

20.5g

塩分

2.98g

材料(1人分)

●炊き込みご飯

米	80g
干し椎茸	1g
ごぼう	5g
人参	10g
竹の子（水煮）	10g
油揚げ	3g
濃口醤油	2g
上白糖	2g
出し汁	5g

濃口醤油	2g
薄口醤油	2g
みりん	3g
みつば	3g

●すまし汁

そうめん	8g
ねぎ	2g
薄口醤油	5g
塩	0.2g
出し汁	150cc

作り方

●炊き込みご飯

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。ごぼうはささがき、その他は1cm角ぐらいの薄切りに切り、調味料で煮て、冷ましておく。
- ② 炊飯器に洗った米、①、調味料、水を入れて炊く。
- ③ 茶碗によそったら、みつばを飾る。

●すまし汁

- ① そうめんをゆでる。
- ② 出し汁の味を整える
- ③ お椀にそうめんを盛付け、汁を入れ、ねぎを散らす

材料(1人分)

作り方

- ステーキ
和牛ヒレ肉 1枚 (60g)
トマト 1/8個
サニーレタス 4g
塩こしょう 少々
ステーキソース 10g

- 白菜の和え物
白菜 40g
しめじ 5g
カットわかめ 0.5g
濃口醤油 3g
みりん 2g
ごま 2g

- きんかんゼリー
きんかんの甘露煮 1ヶ
甘露煮のシロップ 50g
アガー 2g

- ステーキ
① 肉に塩・コショウをして、両面焦げ目がつくまで焼く
② 皿に肉、トマト、サニーレタスを盛り付け、肉に温めたソースをかける



- 白菜の和え物
① ワカメを水でもどしておく
白菜としめじはゆでて3cmくらいに切る
② ①と調味料を合わせ、盛り付ける
③ ②の上からいりごまを飾る



- きんかんゼリー
① きんかんの甘露煮のシロップにアガーを振り入れ、鍋で温めて溶かす。
② 器にきんかんの甘露煮を入れ、①を流し入れ冷やし固める。



管理栄養士からのコメント

おせち料理の縁起物、キンカンで風邪予防を

1月はきんかんゼリーを提供しました。正月用としてご家庭できんかんの甘煮を作られるところも多いのではないのでしょうか？ご家庭によって甘さが異なりますので、味をみながら水や砂糖を加えて作ってみてください。

栄養面でもきんかんは非常にすぐれた柑橘類です。

ビタミンCやカルシウムが豊富です。ビタミンA（カロチン）B1・B2・カリウムなども含まれています。

血液をさらさらにする効果や体の免疫力を高めるので、風邪やインフルエンザ予防に効果的。健康維持に非常に良いフルーツです。



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