

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。
ぜひご家庭でお試してください。



昼食（当院では2月7日に提供）

ご飯

鶏肉のさっぱり煮

さつま芋と小松菜のごま酢和え

ブロッコリーサラダ

かぼちゃの蒸しパン

熱量

689kcal

蛋白質

26.5g

塩分

2.35g

材料(1人分)

● 鶏肉のさっぱり煮

鶏肉	75 g	
油	1 g	
にんにく	1 g	
酢	5 g	} A
濃口醤油	4 g	
上白糖	2 g	
みりん	3 g	
野菜昆布	2 g	
板こんにゃく	20 g	
薄口醤油	3 g	} B
上白糖	2 g	
みりん	1 g	
いんげん	5 g	

● さつま芋と小松菜のごま酢和え

さつま芋	50 g
小松菜	20 g
ごま	2 g
酢	4 g
上白糖	2 g
濃口醤油	1 g

作り方

● 鶏肉のさっぱり煮

- ① 油をしいたフライパンで鶏肉の両面を焼き、Aの調味料で煮る。
- ② 野菜昆布を水で戻し、間結びに結ぶ。板こんにゃくを飾り切りする。
- ③ ②をBで煮る。
- ④ いんげんを茹で、斜めに半分に切る。
- ⑤ 皿に盛りつける。



● さつま芋と

小松菜のごま酢和え

- ① さつま芋を1cm角に切り茹でる。
- ② 小松菜を茹で、2cm幅に切る。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、調味料で和え、皿に盛りつける。



材料(1人分)

●ブロッコリーサラダ

ブロッコリー	40g
玉ねぎ	10g
みりん	3g
ちくわ	8g
塩こしょう	少々
ドレッシング	8g

●かぼちゃの蒸しパン

かぼちゃ	25g
上白糖	10g
油	1.5g
小麦粉	15g
ベーキングパウダー	1.25g
牛乳	10g
卵	5g

作り方

●ブロッコリーサラダ

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り茹でる。玉ねぎはスライスしサッと茹でる。ちくわは縦に3cmぐらいの長さに千切りにし茹でる。
- ② ①を混ぜ合わせ、ドレッシングで和え塩コショウで味を整え、皿に盛りつける。



●かぼちゃの蒸しパン

- ① かぼちゃの皮をむき、茹でてつぶす。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせ、型に流し30分～40分蒸す。
- ③ 切り分けて、皿に盛りつける。

管理栄養士からのコメント

おかずにもスイーツにも★栄養満点のかぼちゃを食べましょう

2月は「かぼちゃの蒸しパン」を提供しました。強い甘みとホクホクした肉質はおかずだけでなくお菓子に使用するのもいいかもしれないですね。

かぼちゃの効能

- かぼちゃに含まれるβ-カロチンは免疫細胞を活性化させる働きが。
- ビタミンCの含有量も多く、皮膚や血管を丈夫にするほか、風邪の予防にも有効です。
- ビタミンEの含有量は野菜類の中ではトップクラス！
ビタミンEは抗酸化作用があり、老化予防に効果的。



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