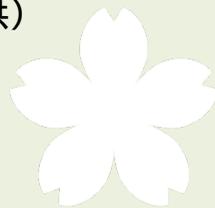


当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試してください。



昼食（当院では3月3日に提供）

海鮮ちらし寿司
すまし汁
菜の花のわさび風味
茶碗蒸し
抹茶ゼリー



熱量

593kcal

蛋白質

32.4g

塩分

4.68g

材料(1人分)

● 海鮮ちらし寿司

米 80g、だし昆布 0.2g、
A（酢 7g、上白糖 4g、
食塩 0.4g）
B（卵 10g、塩 少々、油 1g）
鮭・ブリ各2切、イクラ 3g
エビ（ボイル）2尾、
きざみのり 0.3g、わさび 1g
大葉 1/2枚、さしみ醤油 5g

● すまし汁

豆腐	20g
カットわかめ	0.5g
なめこ	10g
ねぎ	2g
薄口醤油	5g
塩	0.2g
だし汁	150g

作り方

● 海鮮ちらし寿司

- ① だし昆布を入れて米を炊く。
- ② 炊きあがった米にAのすし酢を入れて切るようによくかき混ぜる。
- ③ ②を皿に盛付け、B（錦糸卵）をちらし、その上に鮭、ブリ、エビ、いくらを盛付ける。
- ④ ③にきざみのり、大葉を飾る。



● すまし汁

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、わかめを水で戻す。
- ② ①をだし汁で炊き、味をつける。

材料(1人分)

●菜の花のわさび風味

菜の花	45 g
えのき茸	10 g
人参	5 g
みりん	1 g
薄口醤油	2 g
ごま	2 g
練りわさび	0.3 g

●茶碗蒸し

かまぼこ	10 g
みつば	2 g
しめじ	5 g
ぎんなん	2個
卵	30 g
塩	1 g
薄口醤油	2 g
だし汁	80 g

●抹茶ゼリー

抹茶	0.5 g
アガー	1.5 g
上白糖	5 g
水	50 g
あずき缶	10 g

作り方

●菜の花のわさび風味

- ① 材料をすべて茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料をよくかき混ぜ①と和え、皿に盛りつける。

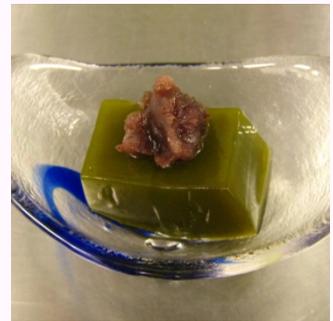


●茶碗蒸し

- ① かまぼこ、しめじ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② ①とぎんなんを容器に入れる。
- ③ だし汁に味をつけ、容器に流し込み、30~40分蒸す。

●抹茶ゼリー

- ① 沸騰させた水に抹茶と上白糖とアガーを混ぜ、型に流し込む。(抹茶が沈殿しやすいのでよく溶かす。)
- ② 冷やし固めたら、食べやすい大きさに切り、小豆缶の小豆を飾る。



管理栄養士からのコメント

春の野菜「菜の花」は豊富な栄養の宝庫

菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。

βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、かぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。

また、体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富です。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。



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