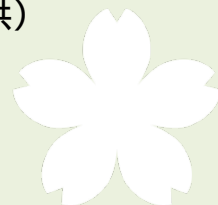


当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試してください。



夕食（当院では4月3日に提供）

- ・ ごはん
- ・ 牛肉巻き
- ・ 大根サラダ
- ・ 心きの白和え
- ・ キウイ



熱量

615kcal

蛋白質

25.8g

塩分

2.4g

材料(1人分)

◎牛肉巻き

牛もも肉	2枚
じゃが芋	20g
人参	15g
アスパラ	15g
だし汁	25g
濃口醤油	6g
砂糖	4g
酒	6g
白髪ねぎ	9g

◎大根サラダ

大根	40g
ツナ缶	10g
大葉	1/2枚
塩コショウ	少々
青しそ	
ドレッシング	8g

作り方

●牛肉巻き

- ① 牛もも肉に軽く塩コショウを振る。
- ② じゃが芋、人参、アスパラを下ゆでしておく。
- ③ ②を①で巻き、フライパンで焼き、その後だし汁と調味料で煮る。
- ④ ③を三等分に切り盛付け、上から白髪ねぎを飾る。



●大根サラダ

- ① 大根は千切りにし軽く塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ツナ缶をザルに返し油を切る。
大葉を千切りにする。
- ① ①と②とドレッシングを和え、大葉を上から飾る。

材料(1人分)

◎ふきの白和え

ふき	15g
干し椎茸	1g
濃口醤油	2g
砂糖	2g
豆腐	40g
ごま	2g
味噌	7g
砂糖	3g
豆板醤	少々

POINT ふきの下ごしらえ

ふきはアク抜きをしてから調理します。鍋に入る長さに切って、まな板の上でたっぷりの塩をかけた状態で板ずりをします。さらに熱湯で茹でて冷水にさらします。水にさらしながら、食べやすい長さに手で折って皮をむきます。アクが気になる時は、もうしばらく水にさらしておきましょう。

作り方

●ふきの白和え

- ① ふきは3cm程度に切り、干し椎茸は戻して千切りに切り、ふきと椎茸を濃口醤油と砂糖で煮る。
- ② 豆腐は水を切り軽くつぶしておく。
- ③ ごま、味噌、砂糖、豆板醤を混ぜ合わせ、和え衣を作っておく。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ盛付ける。



管理栄養士からのコメント

春の味覚の「ふき」の美味しさは薬効成分！？

春の野菜の代表の1つ、ふきは、その苦味と芳香が美味しさを引き立てますね。

独特な香りの成分は、漢方の中で咳止め、健胃、浄血、毒消しなどの薬効成分として活用されてきました。胃腸の働きを整え食欲を促す働きもあります。

さらにそのほろ苦さはクロロゲン酸というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、老化やガンを予防するといった働きがあります。

ふきに豊富に含まれている食物繊維は、便秘を解消して高血圧・動脈硬化の予防にもなります。



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