

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。
ぜひご家庭でお試ください。



夕食（当院では5月14日に提供）

- ・ ごはん
- ・ 魚の青のり粉焼き
- ・ 豆苗と油揚げの煮びたし
- ・ もやしの和風ナムル
- ・ キウイ

熱量

555kcal

蛋白質

22.7g

塩分

1.87g

材料(1人分)

◎魚の青のり粉焼き

魚	60 g	} A
薄口醤油	2 g	
濃口醤油	2 g	
砂糖	1 g	
酒	1.5 g	
長芋	20 g	} B
卵黄	8 g	
青のり	0.3 g	
人参	15 g	
出汁	10 g	
薄口醤油	3 g	} B
みりん	2 g	
大葉	1枚	

作り方

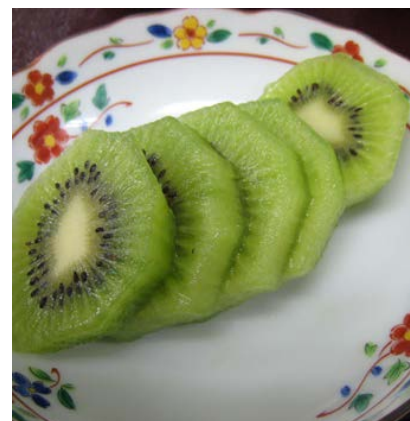
●魚の青のり粉焼き

- ① 魚をAの調味料に漬け込んで焼く
- ② 焼きあがった①の上に長芋と卵黄と青のりをよく混ぜ合わせたものをのせさらに焼き色がつくまで焼く
- ③ 人参をBで煮る
- ④ お皿に大葉を敷き、②と③を盛り付ける



本日のフルーツ

キウイ



●当院のおやつ● 当院では、昼食や夕食にゼリーや蒸しパン・フルーツなど、毎日ご提供しています。
カロリー計算された美味しい食事の後のお楽しみですね！

材料(1人分)

◎豆苗と油揚げの 煮びたし

豆苗	50 g	
油揚げ	3 g	
出汁	20 g	} A
砂糖	0.5 g	
みりん	1.5 g	
薄口醤油	2.5 g	

◎もやしの和風ナムル

もやし	40 g	
ごま油	2.5 g	} A
だしの素	0.5 g	
食塩	少々	

作り方

●豆苗と油揚げの煮びたし

- ① 油揚げをAで煮る
- ② 油揚げが煮えたら豆苗を入れひと煮立ちさせる
- ③ ②を皿に盛りつける



●もやしの和風ナムル

- ① もやしを茹でる
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせ①と和える
- ③ お皿にAを盛り付ける

管理栄養士からのコメント

一度で二度美味しい?! 豆苗は食べ方色々!

豆苗とは、えんどう豆をかいわれ大根のように、短期間で発芽⇒成長させたものです。ほのかなエンドウ豆の香りと甘味があり、シャキシャキとした食感が特長です。クセがなくアクも少ないため、サラダや汁物・炒めものなど様々なお料理に使える野菜です。

豆苗はβカロチンがほうれん草よりも多く、100g中に4700μgも含まれています。βカロチンには抗発がん作用・動脈硬化の予防、また体内でビタミンAに変換され、視力維持・髪や皮膚、粘膜の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

このように栄養価の高い豆苗は、カットした根から再収穫することもできます。一度買えば二度おいしい! 豆苗をぜひお料理に取り入れてみてください。

※自宅で作られたものは雑菌が混じりやすいので必ず火を通してから食べるようにしましょう



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