

こ ん だ て 帖

宮崎中央眼科病院

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7月12日に提供）

- ・ ごはん
- ・ 鶏のみそつくね焼き
- ・ ごぼうの南蛮漬け
- ・ 海藻サラダ
- ・ すいか



熱量

518kcal

蛋白質

23.3g

塩分

2.46g

作り方



●鶏のみそつくね焼き

- ① Aをよく混ぜ合わせ、形を整える
- ② 中まで火が通るように両面焼く
- ③ 人参をBで煮る
- ④ 皿に大葉を敷き、つくねと人参を盛りつける

◎材料(1人分)

A...鶏ミンチ 60g、豆腐 20g、長ネギ 8g
みそ 5g、濃口醤油 3g、人参 15g
B...薄口醤油 3g、みりん 2g、出し汁 10g
大葉 1枚（飾り）

●ごぼうの南蛮漬け

- ① 適当な長さに切ったごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ② 揚げあがったごぼうをAに漬け込む
- ③ ②を皿に盛りつける

◎材料(1人分)

ごぼう 20g、片栗粉 2g、揚げ油 適量
A...酢 4g、砂糖 2g、薄口醤油 2.5g みりん 2.5g





●海藻サラダ

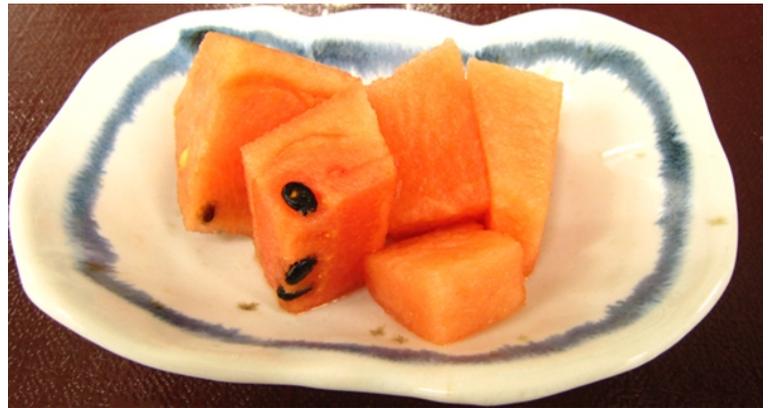
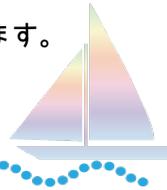
- ① 海藻サラダは水で戻しておく
- ② きゅうりを輪切りに切る
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく
- ④ いかはさっとゆでる
- ⑤ 皿に材料を盛付け、ドレッシングをかける

◎材料(1人分)

海藻サラダ(乾燥) 1g、きゅうり 35g、
玉ねぎ 10g、いか(刺身用) 10g、
ごま醤油ドレッシング 適量

本日のフルーツ すいか

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。



管理栄養士からのコメント

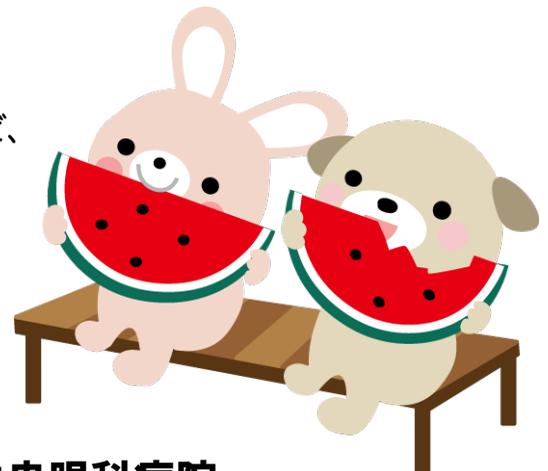
夏の風物詩「西瓜(すいか)」

すいかの果肉は約95%が水分なので栄養価が低そうですが、意外にもビタミンA(カロテン)、B1、B2、C
の他、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類と、多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。

中でもカリウムは疲労回復や利尿作用があるとされており、夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果
がある食材の一つです。

また、皮に含まれるシトルリン(アミノ酸の一種)には、血管を
若返らせる効果が期待でき、新陳代謝の向上や動脈硬化予防など、
その効能が注目されています。

皮の食べ方としては果肉の部分は取り除き、外側の縞模様は
剥いて、食べやすい大きさに切り塩もみすると、すいかの皮の
漬物ができます。



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

ホームページに過去の献立帖を掲載中です →

宮崎中央眼科病院

