

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。

昼食（当院では8月8日に提供）

- ・ 麦ごはん
- ・ 冷汁
- ・ うま煮
- ・ にがごりの酢の物
- ・ グレープゼリー



熱量

618kcal

蛋白質

25.6g

塩分

2.8 g

作り方



●冷汁

- ① きゅうりは薄切り、大葉は千切りに切り、豆腐は押しをして水を切っておく。
- ② いりこの頭とはらわたを取る。いりことごまをフライパンで炒り、ミキサーで粉碎しすり鉢に入れ、味噌とよく合わせる。
- ③ ②にだし汁を少しずつ入れ、味噌を溶かしていく。
- ④ ③にきゅうり・大葉・豆腐を入れて出来上がり

◎材料(1人分)

きゅうり 20g、大葉 1g、ごま 3g、
豆腐 40g、ねぎ 2g、いりこ 5g、
味噌 15g、だし汁 150g

●にがごりの酢の物

- ① にがごりは半分に切りワタをとり薄切り、人参は千切り、油揚げも千切りにし茹でておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和え出来上がり。

◎材料(1人分)

にがごり 40g、人参 10g、油揚げ 3g、
A…酢 5g、砂糖 2g、薄口醤油 1g





●うま煮

- ① ジャガ芋・にんじんは乱切り、玉ねぎはざく切り、しめじは石づきを取っておく。
- ② 油で鶏肉を炒め、火が通ったら野菜を炒める。
- ③ ②に火がよく通ったら、Aを入れ炊く。
- ④ 出来上がったら上にグリーンピースをちらす。

◎材料(1人分)

鶏肉 45g、じゃが芋 40g、玉ねぎ 15g、
人参 20g、しめじ 10g、油 2g、
A...だし汁 10g、濃口醤油 5g、砂糖 2g、
酒 2g、みりん 2g
グリーンピース 5g (飾り)

●グレーゼリー

- ① 砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ② ファンタグレープを火にかけ、温度が上がったら①を入れよくかき混ぜ、型に流し込み出来上がり。

◎材料(1人分)

ファンタグレープ 50g、砂糖 3g、
アガー 2g



管理栄養士からのコメント

夏バテ防止！にがごり(ゴーヤ)を食べよう

夏になるとスーパーや八百屋でよく目にする、にがごり(ゴーヤ)。

炒め物・和え物・天ぷらなど、様々な料理に合う栄養豊富な野菜ですので、ぜひ献立に取り入れてみてください。

にがごりの有効成分と効用

- にがごりにはなんと、きゅうりやトマトの5倍以上のビタミンCが含まれています。風邪予防・疲労回復、肌荒れなどに効果抜群のビタミンCは通常加熱すると壊れやすいのですが、にがごりのビタミンCは炒めても壊れにくいようです。
- にがごりの独特の苦味成分は「モモルデシン」。これがとても身体に良く、胃腸の粘膜を保護や食欲増進の効果があるとされています。まさに暑さでバテてしまいがちな時にもってこいの野菜です。



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

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

