

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。

<献立> 当院では10月15日に提供

- ・栗山菜ごはん
- ・すまし汁
- ・刺身の盛り合わせ
- ・白和え
- ・柿ようかん



熱量

583kcal

蛋白質

26.1 g

塩分

3.77 g

作り方

●栗山菜ごはん

- ① 栗を下ゆでし、米を洗米する。
- ② 炊飯器に米と具、調味料をすべて入れて炊く。
- ③ 器に盛り、出来上がり。



◎材料(1人分)

米 80g、ぜんまい水煮 15g、人参 5g
油揚げ 2g、栗 15g、だし汁 100g
薄口醤油 3g、みりん 1g

●白和え

- ① なすと人参は下ゆでし、干し椎茸は水で戻し、濃口醤油とだし汁で煮しておく。
- ② 豆腐は水を切っておく。
- ③ Aをすり鉢で混ぜ合わせ、①と②を入れ、和える。
- ④ 器に盛り出来上がり。



◎材料(1人分)

なす 20g、人参 5g、干し椎茸 1g、
濃口醤油 2g、だし汁 5g、豆腐 40g、
A…ごま 2g、みそ 7g、砂糖 3g、
豆板醤 少々

●刺身の盛り合わせ



●すまし汁



●柿ようかん

- ① 柿を水と砂糖で煮て、半分をミキサー、半分をフードプロセッサーにかけておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、火にかけて砂糖が溶けたら①を入れる。
- ③ 型に流し冷蔵庫へ入れる。
- ④ ③が固まったら取り出し切り分け、器に盛り上から小豆缶を飾って出来上がり。



◎材料(1人分)

柿30g、水4g、砂糖1g、小豆缶10g
A...オレンジジュース5g、水30g、砂糖10g、
アガー1.5g、

管理栄養士からのコメント

季節の果物～柿について～

柿は、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く食品として非常に優れています。

果肉はビタミンAとCが豊富なことが特徴で、風邪の予防、二日酔い、咳を止める薬効があります。若葉には、利尿作用、新陳代謝作用があり、ビタミンCも含まれている為、動脈硬化や高血圧予防にも役立つとされています。止血作用や解熱作用もあることから、中国では胃潰瘍の出血、鼻血などの治療法に柿の葉茶を用いているそうです。

ただし食べすぎると、かえって弊害を及ぼすことがあるので、注意しましょう。特に空腹時に多食すると、消化不良をおこしたり、便秘の原因になったりします。1日に1～2個が適量でしょう。



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

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

