

こ ん だ て 帖

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。

<献立> 当院では11月10日に提供

- ・ごはん
- ・白菜のスープ
- ・和風ロールキャベツ
- ・辛子醤油和え
- ・栗ようかん

熱量

550kcal

蛋白質

22.8 g

塩分

3.25 g



作り方

●和風ロールキャベツ

- ① 生姜、長ネギ、えのきたけはみじん切りにして、鶏ミンチ、薄口醤油、酒と混ぜ合わせ、俵型にしておく。
- ② キャベツを茹でる。人参は花型に切り抜いて茹でる。
- ③ 茹でたキャベツを広げ、①を中に入れ巻く。
- ④ ③をAの調味料で煮る。
- ⑤ ④に味がしみ込んだら食べやすい大きさに切って器に盛り、上から花形人参を飾る。



◎材料(1人分)

鶏ミンチ 50g、生姜 0.1g、長ネギ 15g、えのきたけ 5g、薄口醤油 3g、酒 1.5g、キャベツ 65g、人参(花形) 15g
A…薄口醤油 6g、みりん 6g、酒 3g

●辛子醤油和え

- ① ブロccoli、人参、かまぼこは適当な大きさに切り茹でて水気を切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を和える。
- ③ 器に盛付け出来上がり。

◎材料(1人分)

ブロッコリー 40g、人参 10g、かまぼこ 10g
A…薄口醤油 3g、みりん 2g、練り辛子 0.3g



●白菜のスープ

- ① 白菜、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ② 水に①を入れコンソメを入れ加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
- ④ ③をお椀に入れ上からパセリをかけて出来上がり。



◎材料(1人分)

白菜 20g、玉ねぎ 10g、人参 5g、
コンソメ 2g、塩コショウ 0.1g、パセリ 1g

●栗ようかん

- ① さらしあん和水を鍋に入れよくかき混ぜながら火にかける。
- ② さらしあんが溶けたら、あずき缶詰を入れ、砂糖とアガーを混ぜ合わせたものを入れてよくかき混ぜる。
- ③ ②が混ぜあわさったら、流し缶に流し入れ栗の甘露煮を散らし、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ④ ③が固まったら切り分け、器に盛り上に栗を飾り出来上がり。



◎材料(1人分)

さらしあん 6g、水 45g、あずき缶詰 13g
砂糖 4g、アガー 1.3g、栗の甘露煮 10g
栗(飾り) 1/4

管理栄養士からのコメント

秋の味覚 ～栗について～

～美味しい栗の選び方～

●皮に張りとう光沢があり、丸みがあるものを選ぶ

栗を選ぶ時は、表面の固い皮が固く張りがあり、艶々した光沢があるものを選びます。また、平たい粒の物より、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。

●小さな穴が開いたものや黒っぽい傷があるものは避ける

小さな丸い穴は虫が入っている可能性が高いので避けましょう。また、傷があり、底が黒ずんでいるものなども避けましょう。

●ずっしりと重みがあるものを選ぶ

手に持った時にずっしりと重みを感じられるものを選びます。収穫後時間が経ったものは乾燥し実が痩せて軽くなってしまいます。また、十分に栄養分が回らず実が膨らんでいない場合もあります。



～美味しい栗の茹で方～

1. 栗はさっと洗い、一晩水に浸しておく。
2. 鍋にたっぷりの水を張り、塩を適量入れ、火にかけて沸騰させる。
3. 沸騰したところに栗を投入し、栗が踊らない程度に火を弱め、栗の大きさによって30分～50分間ほど茹でる。途中時々栗を混ぜて上下を換えるようにしましょう。
4. 火を止めたら、すぐに栗を出すのではなく、お湯が冷めるまでそのまま浸しておく。

