

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>

- ・ごはん
- ・魚の幽庵焼き
- ・かぶの煮物
- ・春菊の梅和え
- ・グレープゼリー

熱量

480kcal

蛋白質

21.5 g

塩分

2.03 g



## 作り方

### ●魚の幽庵焼き

- ① 魚をAの調味液で漬け込んでおく。
- ② ほうれん草としめじを茹でておく。
- ③ Bを加熱し煮立たせる。
- ④ Bに②を漬け込んでおく。
- ⑤ ①を焼き、器に盛り付け、上からゆずの皮を飾る。



#### ◎材料(1人分)

魚切り身 60g、生姜 0.1g、長ネギ 15g、ほうれん草 20g、しめじ 10g、ゆずの皮(飾り)1g  
 A・・・濃口醤油 3g・砂糖 2g・みりん 1g・酒 3g・ゆず果汁 5g  
 B・・・みりん 1g、薄口醤油 1g、出汁 適量

### ●かぶの煮物

- ① かぶは乱切り、角天、人参は短冊切りに切る。
- ② ①をAに入れ加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、水と片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り付け、上からカイワレ大根を飾る。



#### ◎材料(1人分)

かぶ 40g、角天 10g、人参 5g、片栗粉 1g、かいわれ大根(飾り)3g  
 A・・・出汁 適量・薄口醤油 3g・砂糖 1g・みりん 2g

## ●春菊の梅和え

- ① 春菊は茹で、適当な大きさに切る。
- ② 梅干を刻み、みりん、薄口醤油と混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②と鰹節をよく混ぜ合わせて器に盛る。



◎材料(1人分) 春菊 50g、みりん 2.5g、梅干(種無し) 5g、薄口醤油 0.1g、かつお節 0.3g

## ●グレープゼリー

- ① ファンタグレープを加熱し、砂糖とアガーを良く混ぜ合わせたものを少量ずつ入れる。
- ② アガーと砂糖が良く溶けたら流し缶に流す。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら切り分け、器に盛りつける。



◎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

## ～ゆずについて～

今年の冬至は12月22日(月)です。冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていいます。ゆず湯には血行促進の作用があると言われていいます。今回は、ゆずの効能についてお話したと思います。

### ●豊富なビタミンC

ゆずはビタミンCを多く含んでおり、果肉より皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

### ●マーマレードやピールにはペクチンがたっぷり

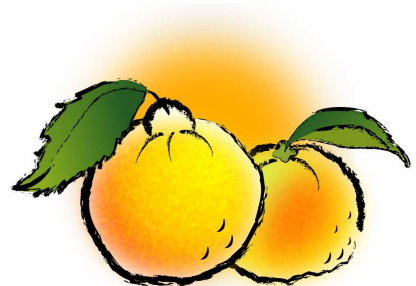
ペクチンは水溶性の食物繊維です。これには整腸作用があり、下痢や便秘を予防する効果や、血液中のコレステロールを減らし動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病の予防にも効果があるとされています。

### ●疲労回復効果

ゆずに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。

### ●カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする

クエン酸にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。



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