

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2月3日に提供

- ・巻き寿司
- ・煮豆
- ・赤だし
- ・抹茶ゼリー
- ・筑前煮

熱量635kcal 蛋白質29.9g 塩分4.67g



作り方

●巻きずし

- ① だし昆布を入れ、お米を炊く。
- ② B、Cをそれぞれ調味料で煮ておく。
- ③ ほうねん草を茹でて、根っこの部分を切り落とす。
- ④ Aの調味料を合わせ、砂糖が溶けるまで火を入れる。
- ⑤ 炊きあがった①にAを少しずつ入れ、ご飯を切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ 巻きずしに焼き海苔を広げ、その上にご飯を平らに広げ、厚焼卵、B、C、かにかまぼこ、ほうねん草、桜でんぶをのせ巻く。
- ⑦ ⑥を6等分に切り分け盛付ける。

◎材料(1人当たり2/3本)

米 60g, だし昆布 1g, 厚焼卵 35g, かにかまぼこ 15g,
ほうねん草 15g, 桜でんぶ 0.5g, 焼きのり 2/3枚
A-みりん 3g, 酢 6.5g, 砂糖 3g, 塩 1g B-干し椎茸 3g, 砂糖 2g, 濃口醤油 2g,
C-かんぴょう 2g, 砂糖 2g, 薄口醤油 1g,



●煮豆

- ① 前日から白花豆を水につけておく。
- ② ①を水から煮る。豆に火が通ったらざらめ、塩を入れ再び煮る。
- ③ 豆に味が付いたら器に盛りつける。

◎材料(1人分)

白花豆 20g, ざらめ 15g, 塩 0.1g



●筑前煮

- ① 干し椎茸を水で戻しておく。里芋、にんじん、蓮根、干し椎茸を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉を炒め、①を入れだし汁で煮る。
- ③ 材料に火が通ったら調味料を入れ再び煮る。
- ④ 材料に味が付いたら火を止め、器に盛付け、上からグリーンピースを散らす。

◎材料(1人分)

鶏肉 45g, 里芋 60g, 人参 15g, 蓮根 10g, 干し椎茸 1g, 油 0.5g, だし汁 10g, 薄口醤油 4g, 濃口醤油 1g, 砂糖 2g, グリーンピース 3g



●抹茶ゼリー

- ① 沸騰したお湯に、抹茶、アガー、砂糖を混ぜ合わせたものを少しずつ入れ、溶かしていく。
- ② ①が完全に溶けたら、型へ流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

◎材料(1人分)

抹茶 0.5g, アガー 1.5g, 砂糖 5g, 水 50g



管理栄養士からのコメント

～海の野菜『海苔』～

おにぎりやお寿司に欠かせない『海苔』。

食卓の脇役的なイメージの海苔ですが、実はとっても栄養豊富な食材です。

海苔にはビタミンA、ビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く、海苔に含まれるビタミンがご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

1日2枚の海苔を食べることで、不足しがちなビタミン、ミネラルを補えると言われています。ただし、味付け海苔の場合は塩分も多いので摂取量に注意しましょう。



最近ではキャラ弁などお弁当作りに海苔は大活躍!!

