

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>

- ・ごはん
- ・手羽中とかぶの生姜煮
- ・さつま芋のゴマ酢和え
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・ヨーグルトゼリー

熱量

640kcal

蛋白質

22.5 g

塩分

2.11 g



作り方

●手羽中とかぶの生姜煮

- ① 長ネギ4cmの長さに切り、かぶは食べやすい大きさに切る。生姜はスライスしておく。
- ② ①の出し汁に手羽中、①を入れて煮込む。
- ③ ③に火が通りや軟らかくなったら器に盛り付ける。

◎材料(1人分)

手羽中 3切れ、長ネギ 20g、かぶ 100g、生姜 5g

①・・・だし汁 適量・みりん 3g・酒 5g・砂糖 2g・濃口醤油 8g



●さつま芋のゴマ酢和え

- ① 小松菜は茹でて2cmの長さに切り、さつま芋は角切りし茹でておく。ごまは擦しておく。
- ② ①を①で和え、器に盛り付ける。

◎材料(1人分)

さつま芋 30g、小松菜 20g

①・・・ごま 2g・酢 4g・砂糖 2g・濃口醤油 1g



●ブロッコリーのサラダ

- ① ブロッコリー、人参、ちくわを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①を胡麻ドレッシングで和え、器に盛り付ける。



◎材料(1人分) ブロッコリー 40g、人参 10g、
ちくわ 8g、胡麻ドレッシング 8g

●ヨーグルトゼリー

- ① ゼラチンを5倍の水でふやかし、レンジで溶かす。
- ② プレーンヨーグルト、生クリーム、砂糖、をよく混ぜ合わせ①を入れて、さらによく混ぜる。
- ③ ②を器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら上にブルーベリージャムをのせる。



◎材料(1人分) プレーンヨーグルト50g、生クリーム 6g、砂糖 3g、
ゼラチン 1g、ブルーベリージャム 6g

管理栄養士からのコメント

～かぶについて～

かぶは根も葉も食べることができる健康に良い野菜です。

ビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維、消化酵素であるアミラーゼなどが豊富に含まれており、胃もたれの改善、生活習慣病や感染症の予防、美肌効果など多岐にわたる効果が期待されています。

かぶは、あくが少ないので下茹での必要がありません。外側はすじが多いため、煮物にする場合は皮を厚めにむくといいでしょう。

お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸に、かぶを使った優しい料理を作ってみてはいかがでしょうか。



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