

# 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3月5日に提供

- ・エビカツ
- ・大根サラダ
- ・ごはん
- ・あっさり漬け
- ・ミルクゼリー

熱量624kcal 蛋白質23.7g 塩分1.83g



### 作り方

#### ●エビカツ

- ①玉ねぎはみじん切り、ムキ海老は半分をぶつ切り、残りの半分ははんぺんと一緒にミンチにする。
- ②①を混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素と塩コショウで味付けする。
- ③②を食べやすい大きさに形成し、小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④キャベツとトマトと③を器に盛り付ける。



#### ◎材料(1人分)

ムキエビ40g、はんぺん30g、玉ねぎ25g、鶏ガラスープの素0.8g、塩コショウ少々、小麦粉5g、パン粉8g、卵8g、揚げ油4g、キャベツ20g、濃口醤油g、ミニトマト2個

#### ●あっさり漬け

- ①白菜、人参を適当な大きさに切り、人参を茹で、あっさり漬けの素で和え、器に盛り付ける。

#### ◎材料(1人分)

白菜30g、人参5g、あっさり漬けの素適量



## ●大根サラダ

- ①大根を千切りにし、塩もみをして水分を切っておく。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③①と②を良く混ぜ合わせ、青じそドレッシング味付けする。
- ④③を器に盛りつけ、上から千切りした大葉をのせる。

### ◎材料(1人分)

大根30g、ツナ缶10g、大葉1/2枚、青じそドレッシング8g



## ●ミルクゼリー

- ①牛乳を火にかけて、沸騰しない程度に温める。
- ②砂糖、アガーをよく混ぜ合わせ①に少量ずつ入れていく。
- ③②をよく溶かしたら火を止め、生クリーム、バニラエッセンスを入れてよくかき混ぜる。
- ④器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固め、食べる前にイチゴジャムを上には盛り付ける。

### ◎材料(1人分)

牛乳70g、砂糖5g、アガー2g、バニラエッセンス0.1g、生クリーム6g、イチゴジャム8g



## 管理栄養士からのコメント

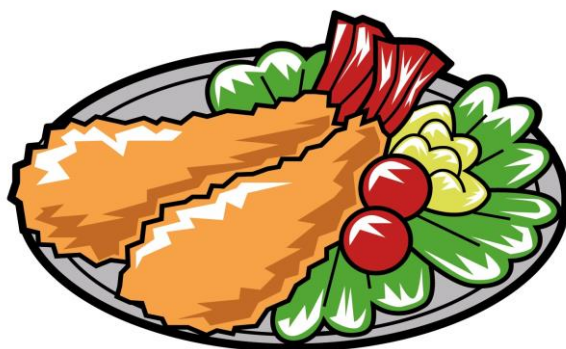
## ～『えび』～

エビの種類は非常に多く、日本産のものでも約700種類ほどあります。

種類によって栄養価は異なりますが、共通して高タンパク、低脂肪でカリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンEが豊富に含まれています。

背わたは臭みの原因となるため、取り除くといいでしょう。

背わたを取っても臭みが気になる場合は、塩や酒、片栗粉を加えて軽くもみ洗い流すと、臭みが少なくなります。



[ホームページに過去の献立帖を掲載中](#)



**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

宮崎中央眼科病院

