

# 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4月15日に提供

- ・竹の子ご飯 ・茶碗蒸し
- ・すまし汁 ・キウイのレモンゼリー
- ・炊き合わせ

熱量554kcal 蛋白質21g 塩分3.61g



### 作り方

#### ●竹の子ご飯

- ①竹の子、人参、油揚げを食べやすい大きさに切り、㊤で煮る。
- ②①をザルに入れ、具と煮汁に分ける。
- ③炊飯器に米を入れ、米と同量の目盛まで煮汁を入れる。(足りなければ出汁を加える。)
- ④②の具を③の上へのせ炊く。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜ、器に盛付け上に木の芽を飾る。



#### ◎材料(1人分)

米80g、竹の子(下茹でしたもの)20g、人参5g、油揚げ3g、木の芽適量  
㊤だし汁適量、薄口醤油5g、みりん1g、酒1g、塩0.2g、木の芽適量

#### ●炊き合わせ

- ①じゃが芋、人参、鶏肉、ふきを食べやすい大きさに切り、ふきは下ゆでしておく。
- ②㊤を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ①を入れ食材に火が通るまで煮る。
- ③②を器に盛付け、茹でておいたアスパラガスを盛り付ける。

#### ◎材料(1人分)

じゃが芋50g、人参15g、鶏肉30g、ふき30g、  
アスパラガス1本、㊤出汁適量、砂糖2g、みりん2g、薄口醤油3g



## ●茶碗蒸し

- ①卵はよく溶いておく。
- ②④を合わせ火を通し、粗熱をとる。
- ③①と②を良く混ぜ合わせ、網目の細かいザルなどでこす。
- ④③を器に流し入れ、具を入れ10分程度蒸す。

### ◎材料(1人分)

椎茸1/2枚、ぎんなん(水煮)2個、みつば1g、卵30g  
④塩0.5g、薄口醤油2g、出し汁80g、



## ●キウイのレモンゼリー

- ①適当な大きさに切ったキウイと水、グラニュー糖を鍋に入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②ふやかしたゼラチンを①に入れ溶かし、最後にレモン汁を加え、型に流し込む。
- ③冷蔵庫で冷やし固め、食べる前にミントの葉を上を盛り付ける。

### ◎材料(1人分)

キウイ1/4個、レモン汁4g、水50g、グラニュー糖15g、ゼラチン1.2g、ミントの葉適量



## 管理栄養士からのコメント

## ～タケノコの茹で方～

タケノコの先端を斜めに切り落とし、縦に根元の手前まで切れ目を入れます。米ぬかを水とともになべに入れ、そこに皮が付いたままのタケノコを沈め落とし蓋をして火にかけます。およそ1時間半位茹でます。火を止めて、そのまま冷まします。タケノコが冷えたら、皮をむき、さっと水洗いして、冷水に浸しておきます。保存する場合は、この状態でタッパーなどに入れ、冷蔵庫で保存します。



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

