

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5月20日に提供

- ・豆ごはん
- ・すまし汁
- ・茶碗蒸し
- ・豆腐の揚げ物
- ・豆乳抹茶プリン

熱量598kcal 蛋白質23.5g 塩分2.93g



作り方

●豆ごはん

- ①米を洗い、既定の水とだし昆布、塩、グリーンピースを炊飯器に入れ炊く。
- ②炊き上がったらよく混ぜ、器に盛付ける。

◎材料(1人分)

米70g、グリーンピース(生)15g、
だし昆布1g、塩0.1g



●豆腐の揚げ物

- ①豆腐は水切りしておき、ベーコン、かにかまぼこを食べやすい大きさに切る。
- ②①をすべて混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸め、油で揚げる。
- ③きつね色に揚げあがったら、器に盛付ける。

◎材料(1人分)

①豆腐50g、ムキ枝豆15g、ベーコン15g、
かにかまぼこ8g、卵8g、小麦粉6g、
天ぷら油4g、サニーレタス5g、ミニトマト1個



●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)

鶏肉10g、ぎんなん(水煮)1個、みつば1g、卵30g
④塩0.5g、薄口醤油2g、出し汁80g、



●豆乳抹茶プリン

- ①抹茶、砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②豆乳を温め、①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、食べる前にホイップクリームを上盛りにする。

◎材料(1人分)

抹茶0.6、豆乳50g、砂糖5g、アガー1.3g、
生クリーム2g、砂糖0.1g

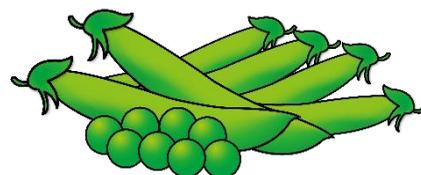


管理栄養士からのコメント

今が旬のグリーンピース

生のグリーンピースの旬は4～6月。この時期のグリーンピースは甘く、瑞々しく、グリーンピースのイメージをくつがえす美味しさです！！グリーンピースには様々な栄養分が含まれていますが、特に食物繊維を多く含みます。食物繊維には便秘を解消し、老廃物を体の外に排出する働きがあります。

生のグリーンピースをふっくらツヤツヤに茹でるコツは、鍋で茹でた後に水にさらさず、鍋のまま冷まし、素手で触れるぐらいの温度になったらグリーンピースを取り出しすときれいに茹であがります。ぜひ1度試してみてください。



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

