

# 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9月8日に提供

- ・鶏肉としめじの玉ねぎソース和え
- ・おくらチーズ焼き ・キャベツの酢の物
- ・かぼちゃのムース

熱量510kcal 蛋白質24.3g 塩分1.32g



### 作り方

#### ●鶏肉としめじの玉ねぎソース和え

- ①フライパンに油をしき、鶏肉、しめじを炒め、火が通ったら塩こしょうで味を整える。
- ②①のおろし玉ねぎとおろし生姜、調味料を鍋に入れ、火にかけひと煮立ちさせる。
- ③①と②を和え、器に盛付け上からねぎをかける。



#### ◎材料(1人分)

鶏肉75g (25gを3個)、しめじ20g、塩こしょう少々、油1g、ねぎ2g  
 ②おろし玉ねぎ10g、おろし生姜0.5g 濃口醤油3.5g、酒3g、砂糖1g

#### ●おくらチーズ焼き

- ①オクラは下茹でし、ななめに切る。
- ②①にとろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- ③②を器に盛付け、上からかつおぶし、醤油をかける。



#### ◎材料(1人分)

オクラ1.5本、とろけるチーズ1/4枚、かつおぶし0.3g、濃口醤油1g

## ●キャベツの酢の物

- ①キャベツとにんじんを食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②①を混ぜ合わせ、①と和える。
- ③②を器に盛付け、上からレモンの皮を散らす。

### ◎材料(1人分)

キャベツ40g、にんじん10g、レモンの皮1g、④レモン汁1g、酢4g、薄口醤油2g、砂糖3g



## ●かぼちゃのムース

- ①かぼちゃは皮をむき、蒸して潰しておく。
- ②牛乳と砂糖を、砂糖が溶けるまで温め、粗熱をとり①とミキサーにかける。
- ③②に生クリームと、温めてよく溶かしたゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ④③を器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

### ◎材料(1人分)

かぼちゃ35g、牛乳20g、砂糖4g、生クリーム5g、ゼラチン1.3g(5倍の水に振り入れておく。)



## 管理栄養士からのコメント

## ～かぼちゃ～

### ●かぼちゃの選び方のポイント●

- ①きれいに左右対称に丸くなっているもの。
- ②皮の表面に艶があり、ずっしりと重みのあるもの。
- ③軸が太く、切り口がよく乾燥していてコルク状になっているもの。

### ●かぼちゃの栄養●

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格です。かぼちゃの黄色は豊富に含まれているカロテンの色で、粘膜を丈夫にしカゼを予防したり、抗酸化作用により、免疫機能を高めると言われています。夏で疲れた体にぜひ摂り入れたい食材です。



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

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

