

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6月23日に提供

- ・魚のラビゴットソース ・ピーナツ和え
- ・ズッキーニのカレー炒め ・りんご
- ・ごはん

熱量593kcal 蛋白質21.1g 塩分1.42g



作り方

●魚のラビゴットソース

- ①魚切身に塩コショウをし、片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを付け、油で揚げる。
- ②トマトと玉ねぎ、きゅうりを小さい角切りに切っておく。
- ③②を①と混ぜ合わせ、ラビゴットソースを作る。
- ④食べやすい大きさに切った水菜を器に敷き、その上に①をのせ、ラビゴットソースをかける。



◎材料(1人分)

魚切身60g、塩コショウ0.1g、片栗粉2g、小麦粉2g、揚げ油4g、
水菜(揚げた魚の下にひく) トマト15g、玉ねぎ10g、きゅうり10g、
①味ポン8g、オリーブオイル8g、砂糖0.5g、塩コショウ0.1g

●ピーナツ和え

- ①小松菜と人参を食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②①を①で和え、器に盛付ける。

◎材料(1人分)

小松菜50g、人参10g

①ピーナツ粉3g、濃口醤油2g、砂糖1g



●ズッキーニのカレー炒め

- ①ズッキーニとベーコンを食べやすい大きさに切っておく。
- ②にんにくは、みじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、②とベーコンを炒め、火が通ったらズッキーニを入れ、塩コショウとカレー粉で味を整え、器に盛付ける。



◎材料(1人分)

ズッキーニ25g、ベーコン3g、にんにく0.1g、オリーブオイル1g、カレー粉0.1g、塩コショウ少々

管理栄養士からのコメント

～ズッキーニ～

ズッキーニは外見はキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。旬は初夏から夏にかけてです。

●ズッキーニの選び方のポイント●

- ①へた部分の切り口が変色、しなびていないもの。
- ②皮にツヤとハリがあり、傷のついていないもの。
- ③実の太さが均一で、水分を多く含んだ重みのあるもの。

●ズッキーニの調理のポイント●

ズッキーニは菌ごたえがナスに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。更に、油を使って調理することで、ズッキーニに含まれるカロテンが体に吸収されやすくなります。



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

