

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7月7日に提供

- ・七夕そうめん ・おにぎり
- ・エビと大葉のロールとんかつ ・すいか
- ・オクラとかにかまの寒天寄せ

熱量495kcal 蛋白質21.3g 塩分4.12g



作り方

●七夕そうめん

- ①そうめんを茹で、流水で洗い水を切っておく。
- ②きゅうりを千切り、ミニトマトは半分に切り、ロースハムと薄焼き卵は、星型の型抜きで切り抜いておく。
- ③器に①と②を盛り付ける。

◎材料(1人分)

そうめん30g、薄焼き卵5g、ロースハム5g、きゅうり10g、ミニトマト1個、めんつゆ適量



●エビと大葉のロールとんかつ

- ①豚肉ロースを広げ、その上に大葉、エビの順に具重ねて巻く。
- ②①に塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉で衣をつける。
- ③②を油で揚げ、斜めに半分に切り盛付け、
④の調味料を混ぜ合わせて作った、ソースをかける。

◎材料(1人分)

エビ1尾、豚肉ロース1枚、大葉1枚、塩コショウ少々、小麦粉6g、卵6g、パン粉7g
揚げ油適量、レモン1/8個、サニーレタス4g、④ケチャップ8g、ウスターソース4g



●オクラとかにかまの寒天寄せ

- ①茹でたオクラを輪切りにし、カニカマは食べやすい大きさに切っておく。
- ②①をすべて混ぜ合わせ、加熱する。
- ③卵をほぐし、穴杓子で②に流しこむ。
- ④器にオクラ、かにかま、生姜を盛付け、③でできた寒天液を流し込み冷蔵庫で冷やす。



◎材料(1人分)

オクラ2.5g、かにかまぼこ6g、卵2g、生姜4g
①出し汁g、薄口醤油1.5g、塩少々、寒天クック0.3g

管理栄養士からのコメント

～オクラ～

●オクラの選び方のポイント●

- ①オクラは育ちすぎると味が落ちるので、あまり大きすぎないもの。
- ②切り口が新しく、濃い緑色のもの。
- ③表面が産毛でびっしりおおわれているもの。

●オクラの栄養●

オクラ特有のネバネバの元は、ペクチン、ムチンです。ペクチンは、血糖値の上昇を抑え、整腸作用に効果があります。ムチンは、たんぱく質の吸収を助け、コレステロールの吸収を抑えてくれます。他にもβカロチン、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などを含んでいます。

夏バテにもオススメなオクラ料理で、これからの暑い季節を乗り切りたいですね。



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

