

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8月19日に提供

- ・チキン南蛮
- ・枝豆御飯
- ・トマトの和風サラダ
- ・すまし汁
- ・キウイのレモンゼリー

熱量643kcal 蛋白質24.4g 塩分2.66g



作り方

●チキン南蛮

- ①鶏肉に塩コショウをし、小麦粉と片栗粉、卵をつけ油で揚げる。
- ②①をAの調味料に漬け、調味料が鶏肉全体にからまったら引き上げる。
- ③Bのゆで卵、きゅうり、玉ねぎはみじん切りにし(玉ねぎは水にさらし辛みをとっておく。)マヨネーズ、ケチャップ、塩コショウを入れ、タルタルソースを作る。
- ④②と付け合せを器に盛付け、上から③をかける。

◎材料(1人分)

鶏肉60g、塩コショウ少々、片栗粉2g、小麦粉2g、卵10g、油適量

A薄口醤油1g、酢5g、みりん2g、砂糖2g、出し汁3g

Bゆで卵15g、きゅうり5g、玉ねぎ5g、マヨネーズ8g、ケチャップ1g、塩コショウ少々
付け合せ) 人参グラッセ、サニーレタス



●枝豆御飯

- ①洗った米とむき枝豆、だし昆布、塩、水を炊飯器に入れ炊く。
- ②①を押し型に入れくり抜き、器に盛る。

◎材料(1人分)

米60g、だし昆布1g、むき枝豆20g、塩0.2g、水適量



●トマトの和風サラダ

- ①トマトを1.5cm角に切る。大葉と玉ねぎはみじん切りにする。
- ②④を混ぜ合わせる。
- ③①を器に盛付け、上から②をかける。

◎材料(1人分)

トマト50g、大葉1枚、玉ねぎ20g、④味ぽん5g、油5g



●キウイのレモンゼリー

- ①キウイはいちょう切りに切る。
- ②キウイと水とグラニュー糖を火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③②にゼラチンを溶かし、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④③を器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

◎材料(1人分)

キウイ1/4個、水50g、グラニュー糖15g、ゼラチン1.2g、レモン汁4g



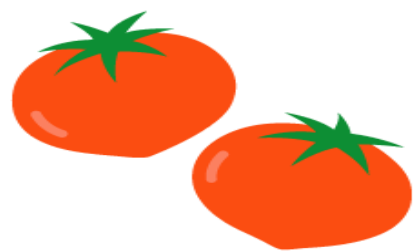
管理栄養士からのコメント

～トマト～

●トマトのリコピン●

トマトにたっぷり含まれているリコピンには、高い抗酸化作用があり生活習慣病の予防や老化の抑制に役立つとされています。リコピンは油に溶けやすい性質があり、油を使って調理すると効率よくリコピンを吸収することができます。

また、トマトが完熟するほどリコピンの量が増えると言われていますので、トマトを選ぶときは、真っ赤で皮にツヤがあるものを選びましょう。



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

