

# 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10月2日に提供

- ・きのこ明太スパゲティー
- ・レタスサラダ ・人参のポタージュ
- ・ロールパン・キウイ

熱量567kcal 蛋白質16.4g 塩分2.74g



## 作り方

### ●きのこ明太子スパゲティー

- ①フライパンにバターをひきにんにくを入れ、玉ねぎ・生しいたけ・しめじを炒め、火が通ったら酒・薄口醤油・コンソメを入れ塩こしょうで味を整える。
- ②スパゲティーを好みの硬さにゆがき、ゆであがったらオリーブオイルをからめておく。
- ③①にゆがいたスパゲティーと明太子を入れ混ぜ合わせる。
- ④盛付けて、最後にきざんだ大葉をかざる。

きのこは  
低カロリーで  
ヘルシー食材  
ですよ！！



### ◎材料(1人分)

スパゲティー30g、しめじ15g、生しいたけ15g、玉ねぎ20g、  
オリーブオイル2g、にんにく少々、バター2g、酒2g、薄口醤油2g、  
コンソメ0.5g、塩こしょう少々、明太子10g、大葉1/2枚

## ●レタスサラダ

- ①レタスを食べやすい大きさに切り、きゅうり、魚肉ソーセージはスライスしておく。
- ②器に盛付け、フレンチドレッシングをかける。

### ◎材料(1人分)

レタス15g、きゅうり15g、魚肉ソーセージ5g、フレンチドレッシング8g



## ●人参のポタージュ

- ①人参と玉ねぎを適度な大きさに切り、バターで炒めて、しんなりしたら水を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ②①が冷めたらミキサーにかける。
- ③小鍋に移し、牛乳・コンソメを入れ火にかけて、塩こしょうで味を整える。

### ◎材料(1人分)

人参40g、玉ねぎ25g、バター2.5g、水60g、牛乳25g、コンソメ1.2g、塩こしょう少々、パセリ少々



## 管理栄養士からのコメント

## ～きのこ類～

### ●きのこの選び方のポイント●

- ①しめじはかさに張りがあってひらきすぎていないものがよい。冷凍するときは使いたい房の大きさにほぐして保存袋などに入れておく。
- ②しいたけは厚みがあり丸いものを選ぶ。冷凍は使いたい大きさにスライスしておき保存する。

### ●きのこの栄養●

きのこ類は食物繊維が豊富。特に不溶性食物繊維が多く、便の排泄を促進するため便秘予防に効果があります。またカリウムが多く高血圧予防におすすめです。



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

