

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11月18日に提供

- ・むかごご飯
- ・豆腐の豚バラ巻き ・茶そばサラダ
- ・のっぺい汁・りんごゼリー

熱量641kcal 蛋白質18.3g 塩分3.5g



作り方

●豆腐の豚バラ巻き

- ①水切した豆腐を1.5cm幅に切る。豚バラ肉は調味料に漬け込んでおく。
- ②切った豆腐を豚バラ肉で巻き、巻き終わりを下にして焼く。
- ③焼けたら、調味料をかけて焦げないように照り焼きにする。

豆腐に巻いて
ボリューム
アップ!



◎材料(1人分)

豚バラ肉25g、豆腐1/6丁、
ごま油少々、濃口醤油4g、酒3g
みりん4g、砂糖0.5g、水菜15g、
レモン・トマト(飾り)

●むかごご飯

- ①むかごを水の中でこすり洗いし
汚れを取り水気を切っておく。
- ②米・調味料・水を入れ、むかご
昆布を入れ炊く。

◎材料(1人分)

米80g、むかご25g、酒6g、濃口醤油5g、塩0.5g、だし昆布少々



●茶そばサラダ

- ①茶そばは湯がいておき、野菜は食べやすい大きさに切り、器に盛付けドレッシングをかける。

◎材料(1人分)

レタス15g、きゅうり15g、茶そば8g、かいわれ大根8g、ドレッシング少々



●りんごゼリー

- ①いちょう切りにしたりんごに砂糖をまぶしておく。
- ②分量の水に砂糖・アガーを入れ火にかけて溶かし、①を汁ごと入れ器に流し冷やし固める。飾り用のりんごをのせる。

◎材料(1人分)

りんご20g、砂糖3g、レモン汁少々、砂糖8g、アガー2.5g、水70g、(飾り用りんご5g)



管理栄養士からのコメント

ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスは冬場を中心に発生し、だれもがかかる感染症の1つです。感染力が強く、乳幼児や高齢者は重症化することがあります。感染しても下痢・嘔吐や腹痛などの症状が出ずに他の人を感染させてしまうおそれもあります。



日常生活で次のことを心がけましょう

★**手洗い**：帰宅後・トイレの後・調理の前・食事の前には石鹸で丁寧に手を洗いましょう。タオル・バスタオルは共有しないように。

★**料理は十分に加熱**：85℃1分間以上でノロウイルスは死滅します。

★**消毒**：便器やドアノブなどは**0.02%家庭用漂白剤**で拭きましょう。

家庭用消毒剤の作り方（市販の漂白剤を250倍に薄めて使います）

ペットボトルのふた半分弱の漂白剤

+ 500ml ペットボトル1本分の水

消毒液は時間とともに効果がなくなる為その都度使い切りましょう。

ホームページに過去の献立帖を掲載中



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

宮崎中央眼科病院

