

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12月2日に提供

- ・ご飯
- ・魚のねぎソース
- ・白菜のお浸し
- ・竹輪とわかめのサラダ
- ・レモンケーキ

熱量615kcal 蛋白質23.5g 塩分2.70g



作り方

●魚のねぎソース

- ①タラの切身に塩こしょうをふり片栗粉を付けて揚げる。
- ②調味料を火にかけ、切った長ネギを入れて火を止める。
- ③器に揚げたタラと湯がいた人参・ブロッコリーを盛付け、②のねぎソースをかけて出来上がり。



◎材料(1人分)

タラ切身、塩コショウ少々、片栗粉2g、揚げ油適量、長ネギ3g、淡口醤油2g濃口醤油1g
みりん1g 砂糖1g、酒2g、ごま油少々、人参・ブロッコリー(付け合せ)適量

●竹輪とわかめのサラダ

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、カットわかめは水で戻しておく。
- ②調味料をボールに入れ、よくかき混ぜてドレッシングを作る。
- ③器に盛り、食べる直前で②をかける。



◎材料(1人分)

竹輪10g、カットわかめ0.5g、レタス15g、玉ねぎ8g、人参8g
マヨネーズ4.5g、みそ2.5g、濃口醤油0.5g、レモン汁2g、砂糖0.2g・練り辛子0.2g

●レモンケーキ

- ①ボールに卵・牛乳・ヨーグルト・砂糖
サラダ油、レモン汁を入れよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを入れ、軽
く混ぜ合わせる。(混ぜすぎないように)
- ③170～180℃に予熱したオーブンで
40～45分焼く。
- ④火が通ったら取り出し、粗熱をとる。
- ⑤冷蔵庫で1時間程冷ましておく。



◎材料(1人分)

ホットケーキミックス20g、卵10g、プレーンヨーグルト10g、牛乳5g、砂糖2g、サラダ油3g、レモン汁5g

管理栄養士からのコメント

～冬が旬のねぎ～

●ねぎの選び方●

白ねぎは白い部分が硬いもの、葉ねぎは緑色の部分が長く張りがあるものを選びましょう。

新聞紙などに包んで冷蔵庫へ保管しましょう。

●ねぎの栄養●

白ねぎは淡色野菜、葉ねぎは緑黄色野菜でカロチンが多く含まれます。ねぎには強い香りの硫化アリルという成分が含まれ、疲労回復や体をあたためる効果があります。また殺菌作用もあり、ビタミンA・ビタミンCが含まれ、風邪予防になります。



冬の時期に
ぴったりの
食材です！



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

