

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1月20日に提供

- ・炊き込み御飯 ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・大根と生姜のあったかスープ
- ・かぶの煮物 ・きんかんゼリー

熱量582kcal 蛋白質24.0g 塩分3.09g



作り方

●炊き込み御飯

- ①干し椎茸は水で戻し、ごぼうはさがきにし水にさらしておく。人参・薄揚げは細切りにする。全てを調味料で煮ておく。みつばは切っておく。
- ②炊飯器に洗った米と水を入れ、調味料と①を入れて炊く。器に盛りつける。



◎材料(1人分)

米80g、干し椎茸1g、ごぼう10g、人参10g、油揚げ3g(濃口醤油2g、砂糖2g、出し汁5g)
みつば3g、濃口醤油2g、淡口醤油2g、みりん3g、

●鶏肉のマーマレード焼き

- ①鶏肉を調味料で漬け込んでおく。
- ②Aの調味料を鍋に入れ、火にかけてソースを作っておく。
- ③①の鶏肉を中まで火が通るまで焼き、器に盛付けて、②のソースをかけて出来上がり。

◎材料(1人分)

鶏肉75g(マーマレード15g、濃口醤油4g)

A(赤ワイン4g、ウスターソース3g、砂糖0.8g、濃口醤油0.6g)

サニーレタス4g、トマト1/6個(付け合せ)



●大根と生姜のあったかスープ

- ①大根は短冊切り、長ねぎはみじん切り、鶏ミンチ、生姜を入れ油で炒める。
- ②分量の水と鶏ガラスープの素、酒、淡口醤油を入れ、最後に塩を少々入れる。

生姜で体も
ぽかぽか～



◎材料(1人分)

大根30g、生姜5g、鶏ミンチ5g、長ねぎ5g、油1g、水150g、鶏ガラスープの素1.5g、酒3g、淡口醤油1g、塩少々

●きんかんゼリー

- ①きんかんの甘露煮のシロップに水、アガーを振り入れ、鍋で温めて溶かす。
- ②器にきんかんの甘露煮を入れ、①を流し入れ冷やし固める。

◎材料(1人分)

きんかん甘露煮1～2個、甘露煮のシロップ+水70g、アガー2g、



管理栄養士からのコメント

～冬に美味しい柑橘類～

●柑橘類の選び方

柑橘類は、皮に張りがあり、ずっしりと重みを感じるものを選びましょう。へたの部分が枯れていないかもチェックしましょう。風通しのよい冷暗所で保存します。冷蔵庫に入れる場合は新聞紙などで包んでからビニール袋に入れ乾燥を防ぎましょう。

●柑橘類の栄養

柑橘類はビタミンCやカリウムが多く、高血圧予防・風邪予防になります。宮崎は特に、きんかんやぽんかんなど冬の時期にぴったりの柑橘類が豊富です。

ただし糖分が多いため食べ過ぎには気を付けましょう



 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

