

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2月17日に提供

- ・チャーハン ・チンゲン菜のスープ
- ・エビチリ ・豚の角煮 ・拌三絲
- ・マンゴープリン

熱量590kcal 蛋白質28.3g 塩分2.91g



作り方

●チャーハン

- ①ご飯を炊く。炒り卵を作る。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマン、焼豚はみじん切りにする。
- ③焼豚以外を炒めて調味料を入れ、ご飯を入れて混ぜ合わせる。炒り卵と焼豚を入れて仕上げる。



◎材料(1人分)米80g、炒り卵30g、焼豚5g、玉ねぎ10g、人参5g、ピーマン5g、濃口醤油3g、塩こしょう少々g、中華だし1g、味の素少々

●エビチリ

- ①ムキえびに酒、塩こしょう、片栗粉をまぶしておく。生姜、にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
- ②調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ③①のムキえびを油で炒めて、火が通ったら一旦取り出しておく。生姜、にんにく、長ねぎを炒めて②の調味料を入れる。
- ④③が煮詰まったら、炒めたムキえびを入れてからめる。



◎材料(1人分)

ムキえび40g(酒1g、塩こしょう少々、片栗粉2.5g) 生姜2g、にんにく1g、長ねぎ5g、油1g
調味料(水5g、鶏ガラスープの素1g、ケチャップ5g、砂糖1.3g、豆板醤少々)サニーレタス2g

● 拌三絲

- ① 緑豆春雨、きくらげを水に戻しておく。
- ② 胡瓜・きくらげは千切り、緑豆春雨かにかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせタレを作る。
- ④ ②を器に盛付け、タレをかける。

◎ 材料(1人分)

緑豆春雨2.5g、胡瓜15g、かにかまぼこ2.5g、きくらげ0.3g、
タレ：酢2.5g、砂糖1g、薄口醤油0.5g、ごま0.5g、練り辛子少々



● マンゴープリン

- ① 冷凍マンゴーをミキサーにかけておく。
- ② マンゴージュース、牛乳、砂糖を、砂糖が溶けるまで温め、①を混ぜる。
- ③ ②に生クリームと、温めてよく溶かしたゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、カットしたマンゴーを飾り出来上がり。

◎ 材料(1人分)

マンゴージュース35g、冷凍マンゴー5g、牛乳10g、生クリーム4g、砂糖1.5g、
ゼラチン1.3g(5倍の水に振り入れておく) 冷凍マンゴー(飾り)5g



管理栄養士からのコメント

春に向けて体調に注意！

春は少しずつ暖かく活発になる時期ですが、逆に自律神経のバランスがくずれやすく、ストレスに悩まされやすい時期でもあります。また、肝臓が過剰に働き、体のだるさやイライラ、疲れ目など招きやすくなります。肝臓の働きを助け、血行を良くする食材を取入れ予防しましょう。

● 肝臓の働きを助ける食べ物

えび、うなぎ、あさり、ニラ、春菊、アスパラガス
いちご、梅干、ごま、海藻など



● 血行を良くする食べ物

納豆、いわし、さば、ネギ、玉ねぎ、青しそ、にんにくなど



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

