

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3月16日に提供

- ・せりご飯
- ・南瓜の炊き合わせ
- ・すまし汁
- ・辛子醤油和え
- ・日向夏ゼリー

熱量580kcal 蛋白質20.9g 塩分3.21g



作り方

●せりご飯

- ①鶏肉、人参を調味料で煮て下味をつける。
- ②米を洗い、既定の水と①の煮汁、だし昆布、薄口醤油、みりん、①の具を入れ炊く。
- ③炊きあがったら②と湯がいたせりを混ぜ合わせる。

◎材料(1人分)

米80g、だし昆布0.1g、薄口醤油3g、みりん2g、せり20g
(鶏肉10g、人参5g、出し汁適量、食塩0.1g、みりん2g、濃口醤油3g、上白糖0.5g)



●南瓜の炊き合わせ

- ①かぼちゃと厚揚げは一口大、人参は花型、いんげんは湯がいておく。無頭えびも湯がいて臭みを取っておく。
- ②鍋に調味料を入れ、かぼちゃ、厚揚げ、人参をいれて火にかけて弱火で煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、えびを入れひと煮たちしたら火を止めて器に盛付け、いんげんを飾る。

◎材料(1人分)

南瓜60g、人参(花)15g、厚揚げ40g、無頭えび15g、(出し汁適量、上白糖2g
みりん2g、薄口醤油3g)いんげん3g



●辛子醤油和え

- ①菜の花、人参、えのきを食べやすい大きさに切り湯がいておく。
- ②調味料を合わせて①と和える。

◎材料(1人分)

菜の花40g、人参10g、えのき10g、濃口醤油3g、
みりん2g、練り辛子0.3g

日向夏の器で
おしゃれに！



●日向夏ゼリー

- ①砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②日向夏を半分に切り、中身をくりぬいて器を作る。
- ③果汁を絞り、ジュースと鍋に入れ、①を入れて火にかけて溶かす。
- ④③を日向夏の器に流し入れ冷やす。

◎材料(1人分)

日向夏1/2個、日向夏果汁30g、日向夏ジュース30g
上白糖5g、アガー1.5g



管理栄養士からのコメント

宮崎特産の日向夏！

●日向夏の選び方

日向夏は果皮の表面に光沢とハリがあり、鮮やかな黄色のものを選びましょう。手に持って重みを感じるものは果汁が多くジューシーです。

●日向夏の栄養

日向夏は他の柑橘類と比べて**ビタミンC**が豊富！
クエン酸を含み、疲労回復効果があります。
白い皮の部分には**ペクチン**が含まれており、
整腸作用があるため便秘の改善におすすめです。



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

