

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4月13日に提供

- ・和風ロールキャベツ
- ・里芋のポタージュ
- ・トマトとアボガドのサラダ
- ・ミルクゼリー
- ・ごはん

熱量615kcal 蛋白質 21.7g 塩分2.66g



作り方

●和風ロールキャベツ

- ①生姜、長ねぎ、えのきたけをみじん切りにし、鶏ミンチ、薄口醤油、酒を入れよく混ぜ合わせておく。
- ②キャベツをさっと湯がき、人参(花形)も湯がいておく。
- ③②のキャベツを広げて、①を小判形に丸めたものを包み、④の調味料で煮る。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、人参を飾る。

◎材料(1人分)

鶏ミンチ50g、生姜0.1g、長ねぎ15g、えのきたけ5g、薄口醤油3g、酒1.5g、キャベツ(ロール用)65g、人参(花型)15g、④(薄口醤油6g、みりん6g、酒3g)



●里芋のポタージュ

- ①里芋、玉ねぎを適当な大きさに切り、ごま油で炒めて分量の水を入れやわらかくなるまで煮ておく。
- ②①の粗熱をとったらミキサーにかける。
- ③小鍋に移し、牛乳、コンソメ、味噌を入れ火にかけて、塩こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを飾る。

◎材料(1人分)

里芋40g、玉ねぎ5g、ごま油0.1g、水40g、コンソメ0.5g、牛乳30g、西京味噌1.8g、塩こしょう少々、パセリ(飾り)少々



● トマトとアボガドのサラダ

- ① トマトとアボガドは角切り、水菜はさっと湯がいて食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切り炒めておく。
- ② 調味料を混ぜておく。
- ③ ①を混ぜ合わせ器に盛付ける。②をかける。

◎ 材料(1人分)

トマト20g、アボガド20g、水菜20g、ベーコン5g、(味ポン6g、オリーブオイル4g、わさび0.5g)



● ミルクゼリー

- ① 牛乳を火にかけて、沸騰しない程度に温める。
- ② 砂糖、アガーを混ぜ合わせ①に少量ずつ入れていく。
- ③ ②をよく溶かしたら火を止め、生クリーム、バニラエッセンスを入れてよくかき混ぜる。
- ④ 器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、イチゴジャムを上には飾り出来上がり。

◎ 材料(1人分)

牛乳45g、砂糖3g、アガー1.5g、バニラエッセンス0.1g、生クリーム4g、イチゴジャム5g



管理栄養士からのコメント

とっても万能なキャベツ！！

一年中よく食べるキャベツですが、旬は春と冬。

春キャベツには水分が多くやわらかいため、サラダや浅漬けなどの生食に向きます。ふんわりとしていて、やわらかいものを選びましょう。

最も市場に出回っている冬キャベツは、ロールキャベツなどの煮込み料理に向いています。ずっしりと重く、外側の葉が緑色で光沢のあるものを選ぶとよいです。

● キャベツの栄養

キャベツはビタミンCが豊富。またビタミンU(キャベジン)という成分を含み胃や十二指腸の粘膜を修復し保護する効果があると言われています。料理の付け合せにもおすすめです。



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

