

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5月4日に提供

- ・魚のトマトドレッシングかけ
- ・お浸し
- ・パール麺サラダ
- ・パインゼリー
- ・ご飯

熱量611kcal 蛋白質24.4g 塩分2.75g



作り方

●魚のトマトドレッシングかけ

- ①魚の切身に塩こしょうをふり、小麦粉を付け天ぷら油で揚げる。じゃが芋は茹で粉ふき芋にしブロッコリーも茹でておく。
- ②トマトは種を取り、角切りにする。玉ねぎはすりおろしておく。
- ③ボールにAの調味料と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④器に①を盛付け、最後に③をかける。



◎材料(1人分)

魚切身(揚物用)60g、塩こしょう0.1g、小麦粉2g、天ぷら油適量

トマト種を取る15g、おろし玉ねぎ6g

A(オリーブオイル6g、濃口醤油6g、塩こしょう0.1g、酢5g、だし昆布0.1g、レモン汁0.5g)

じゃが芋25g、塩こしょう0.1g、ブロッコリー25g

●お浸し

- ①チンゲン菜は湯がいて一口大に切る。
- ②人参・薄揚げは細切りし、湯がいておく。
- ③調味料で和えて器に盛付け、かつお節を飾る。

◎材料(1人分)

チンゲン菜45g、人参10g、油揚げ3g、

(薄口醤油3g、みりん3g、出し汁3g)、かつお節少々



●海藻麺サラダ

- ①海藻麺は流水でよく洗い5～10分水に漬けておく。水気を取り、食べやすい長さに切る。
- ②胡瓜、ロースハムは細切りにする。
- ③器に盛り付け、青じそドレッシングをかける。

◎材料(1人分)

海藻麺20g、きゅうり20g、ロースハム10g、青じそドレッシング8g



海藻麺は
プチプチした
食感が特徴！

●パインゼリー

- ①パイン缶を食べやすい大きさに切り、器に並べておく。
- ②水とパイン缶のシロップ・砂糖を入れ60℃まで温め砂糖を溶かす。
- ③火を止め、5倍の水でふやかしたゼラチンを②に入れ溶かし、最後にレモン汁を加え、①の器に流す。
- ③冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

◎材料(1人分)

パイン缶20g、水+シロップ40g、上白糖2g、ゼラチン1g、レモン汁0.1g



管理栄養士からのコメント

～低カロリーな海藻！～

わかめ・ひじき・海苔などの海藻類は、春が旬で美味しく、栄養価も高くなります。低カロリーで、ナトリウム・カリウムなどのミネラルが豊富。また水溶性の食物繊維が含まれ便秘予防になります。

最近では、海藻から抽出した成分(アルギン酸ナトリウム)から作られた海藻麺があります。低カロリーで食感が新しく、刺身のつまやサラダなど創作料理で使用されています。

