

# 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6月15日に提供

- ・コーンご飯
- ・スナップエンドウとエビの塩炒め
- ・すまし汁
- ・ゴーヤの春巻き
- ・メロンムース

熱量537kcal 蛋白質18.8g 塩分3.76g



### 作り方

#### ●ゴーヤの春巻き

- ①ゴーヤは半分に切り、ワタを取り薄く切ってさっと湯がき、絞っておく。ロースハムは細切りにする。
- ②①とピザ用チーズを混ぜ合わせ、春巻きの皮で包む。
- ③油できつね色になるまで揚げる。



ゴーヤが苦手な人も  
食べやすいですよ！

◎材料(1人分)

ゴーヤ15g、ロースハム15g、ピザ用チーズ15g、春巻きの皮3/2、天ぷら油4g

#### ●コーンご飯

- ①米を洗い、既定の水とホールコーン・コンソメ・バター・塩を炊飯器に入れ炊く。
- ②炊き上がったらよく混ぜ、器に盛付ける。

◎材料(1人分)

米50g、ホールコーン缶30g、コンソメ1.5g、バター4g  
塩0.5g



## ●スナップエンドウとエビの塩炒め

- ①スナップエンドウは下ゆで、えびは下味を付けておく。
- ②みじん切りにした生姜・にんにく・長ねぎを炒め、香りがしたらえびを炒め、色が変わったら、しめじ・スナップエンドウを入れ、④の調味量で味付けする。



### ◎材料(1人分)

スナップエンドウ20g、(むきえび25g、酒0.5g、塩少々、片栗粉0.5g)、生姜0.4g、にんにく0.4g、長ねぎ1g、油1g、しめじ10g、④(塩0.1g、鶏ガラスープの素0.2g、酒3g、水3g)

## ●メロンムース

- ①メロンとグラニュー糖、レモン汁をミキサーにかける。
- ②①にヨーグルトを混ぜ、溶かしたゼラチンを入れとろみがつくまで冷やしながら混ぜる。
- ③8分立てした生クリームを加え、器に流し冷やす。



### ◎材料(1人分)

メロン30g、グラニュー糖1g、レモン汁0.5g、プレーンヨーグルト8g、ゼラチン0.8g、(生クリーム8分立15g、グラニュー糖1g)

## 管理栄養士からのコメント

## 早めの夏バテ予防！

ジメジメした梅雨の時期に入りましたが、この時期から夏バテの人が現れ始め、8月下旬がピークになります。夏バテは冷房や冷たい飲み物などによる自律神経の乱れから起こり、食欲不振や体のだるさなどの症状が見られます。

### ●おすすめ食材はゴーヤ

ゴーヤはむくみやだるさを取り除き、夏バテによる食欲不振を予防します。ゴーヤのビタミンCは熱に強く、炒めても壊れません。苦味が苦手な時は、ゴーヤを薄くスライスし、塩もみしてさつと熱湯で下ゆですれば食べやすくなります。



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

