

# 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7月6日に提供

- ・なすと鶏肉の酢っぱ炒め煮
- ・くるみ和え
- ・梅酒ゼリー
- ・さつまいの味噌マヨ焼き
- ・ご飯

熱量616kcal 蛋白質19.5g 塩分1.60g



### 作り方

#### ●なすと鶏肉の酢っぱ炒め煮

- ①なすを乱切りにし、水に浸してあくを抜き、ザルに上げて水気を取る。鶏肉は一口大に切り、塩こしょうを振る。
- ②①のなすと鶏肉に片栗粉をまぶし、別々にごま油で炒めておく。
- ③調味料④を混ぜ合わせ、フライパンに入れてひと煮立ちしたら②を入れてさっと炒める。
- ③器に盛りねぎを飾り出来上がり。



#### ◎材料(1人分)

なす60g(片栗粉2g、ごま油2g)、鶏肉60g(塩こしょう少々、片栗粉2g、ごま油1g)  
調味料④(酢8g、濃口醤油6g、砂糖2g、みりん2g、味の素少々、出し汁少々  
唐辛子少々)、ねぎ(飾り)少々

#### ●くるみ和え

- ①人参と油揚げを細く切り、茹でておく。チンゲン菜は湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ②クルミを細かく砕き、調味料を合わせて①を和える。

#### ◎材料(1人分)

チンゲン菜40g、人参10g、油揚げ3g、クルミ2g、  
濃口醤油2g、砂糖1g



## ●さつま芋の味噌マヨ焼き

- ①さつま芋の皮をむき、茹でてやわらかくなったら熱いうちにバター、塩こしょうを入れて潰しておく。
- ②①をカップに入れ、マヨネーズと味噌を混ぜ合わせたものを上にのせ、オーブンで焼く。
- ③パセリを飾り出来上がり。

### ◎材料(1人分)

さつまいも(つぶす)40g、バター1g、塩こしょう少々  
マヨネーズ5g、みそ2g、パセリみじん(飾り)少々



## ●梅酒ゼリー

- ①砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋に梅酒と水を入れ温め、①を入れてよく混ぜ合わせ溶かす。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶を飾る。

### ◎材料(1人分)

梅酒13g、水33g、砂糖5g、アガー2g、みかん缶(飾り)10g



## 管理栄養士からのコメント

# 夏の食中毒に注意！！

梅雨の時期から9月までは高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が多く発生します。原因として、**生または加熱不十分な料理**の飲食によるものが多く、お祭りの屋台やバーベキューなど外で食べる機会の多い夏は注意が必要です。

また、**抵抗力の弱い子供や高齢者**は特に気を付けましょう。

## 屋台や外食での予防のポイント

- ①生食または加熱の不十分なメニューは避ける
- ②生の肉や魚介類に使用する箸・食べる用の箸は分ける
- ③できるだけ早めに食べる！！



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

