

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8月22日に提供

- ・トマトレタス卵の3色スープ
- ・焼きコロッケ
- ・梅じゃこ御飯
- ・ささみのレモン煮
- ・きな粉ケーキ

熱量632kcal 蛋白質23.6g 塩分2.28g



作り方

● トマトレタス卵の3色スープ

- ①鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ火にかけて、トマトを入れ炒める。
- ②分量の水と調味料を入れ沸騰したら溶き卵を入れる。最後に食べやすい大きさに切ったレタスを入れて出来上がり。



◎材料(1人分)

トマト缶(カット)30g、オリーブオイル1g、にんにく(みじん)0.1g
調味料(酒6g、鶏ガラスープの素2g、塩0.1g、水120g)、溶き卵10g、レタス15g

● 焼きコロッケ

- ①じゃが芋を茹でて潰しておく。玉ねぎ・かにかまぼこはみじん切りにする。
- ②①とピザ用チーズ・調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ③②を食べやすい大きさに成形し、小麦粉を付け、オリーブオイルで焼き色が付くまで焼く。器に盛り、パセリを飾る。



◎材料(1人分) じゃが芋50g、かにかまぼこ15g、玉ねぎ5g、ピザ用チーズ8g、
調味料(牛乳1g、マヨネーズ2g、バター1g、鶏ガラスープの素0.2g、おろしニンニク・塩こしょう少々)
小麦粉1g、オリーブオイル1g、パセリ(飾り)少々

● ささみのレモン煮

- ① ささ身に片栗粉をまぶし焼く。
- ② 長ねぎは斜めに切っておく。
- ③ 調味料を一煮立ちさせたら、①のささみと長ねぎを入れ、さっと煮る。最後にレモン汁を加える。



◎材料(1人分) ささ身30g、片栗粉3g、オイル1g、調味料(濃口醤油3g、上白糖1.5g、みりん1.5g) 長ねぎ5g、レモン適量



● きな粉ケーキ

- ① ボールに卵・牛乳・三温糖・サラダ油を入れよくかき混ぜる。
- ② ホットケーキミックスときな粉を混ぜ合わせておき①に入れさっくりと混ぜる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。
- ④ 火が通ったら取り出し、冷蔵庫で冷やし、切り分ける。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス10g、きな粉4g、サラダ油3g、三温糖4g、卵8g、牛乳4g

管理栄養士からのコメント

～夏も太りやすい？～

夏は夏バテしやすく、汗もかくため痩せる！と思いがちですが、実は太りやすい季節です。少し動くだけでも暑いため、活動量が減り、太りやすくなります。また食欲がなく、そうめんやパン、アイスクリームやかき氷などを食べてしまい、意外とカロリーを摂りすぎることもあるので気を付けましょう。

夏太り予防のポイント

- エネルギー代謝に必要なビタミンB1・B2を多く含む食品(豚肉・牛肉・レバー・大豆製品など)がおすすめ
- そうめんだけなど偏らないように他の食品もプラスする
- 寝る前のアイスクリームやかき氷は控える
- 水分補給はミネラルの多い麦茶がおすすめ



 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

