

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9月13日に提供

- ・魚の辛味漬け焼き ・ゆかり和え
- ・もやしの味噌バターコーン
- ・ご飯 ・ブルーベリーヨーグルトムース

熱量550kcal 蛋白質20.6g 塩分1.97g



作り方

●魚の辛味漬け焼き

- ①白身魚に酒を振り臭みを取る。付け合せのキャベツは千切り、トマトはくし型に切る。
- ②白身魚に小麦粉を付け、フライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①に入れて焦げないようにさつとからめる。
- ④器にキャベツ・トマトを飾り③の魚を盛り付ける。



◎材料(1人分)

白身魚1/1切れ、酒3g、小麦粉5g、オイル1g、調味料(酒3g、濃口醤油3g、上白糖2g、おろし生姜0.5g、豆板醤0.3g) キャベツ20g(濃口醤油2g)、トマト1/6切れ

●ゆかり和え

- ①白菜と人参を食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②調味料を合わせて①を和える。

◎材料(1人分)

白菜40g、人参10g、
調味料(ゆかり粉1g、みりん1g、薄口醤油1g)



●もやしの味噌バターコーン

- ①もやしをオイルで炒め、コーンを入れる。
- ②調味料を混ぜ合わせ①に入れさっと炒める。
- ③すりごま、バターを入れ混ぜ合わせ、最後にとうがらし粉を振る。



◎材料(1人分)

もやし50g、オイル1g、コーン10g、調味料(味噌1.8g、酒0.8g、濃口醤油0.1g、上白糖0.1g、おろしにんにく0.1) すりごま2g、バター1g、とうがらし粉少々



●ブルーベリーヨーグルトムース

- ①ボールにブルーベリージャムとヨーグルトを入れ混ぜておく。
- ②①に溶かしたゼラチンを入れよく混ぜ合わせる。
- ③8分立てした生クリームを加え、器に流し冷やす。
- ④最後にブルーベリージャムを飾り出来上がり。

◎材料(1人分)

ブルーベリージャム15g、プレーンヨーグルト25g、ゼラチン1g、生クリーム10g、ブルーベリージャム(飾り)5g

管理栄養士からのコメント

備えておきたい非常食

9月1日は防災の日です。近年地震や台風など自然災害が多く、防災グッズや非常食を用意しておくことがとても重要です。この時期に自宅の非常食を見直してみませんか？

非常食として調理不要の様々な商品がありますが、値段が高く、うっかり賞味期限が過ぎてしまうこともあります。日頃スーパーで購入できるものも合わせて準備し、普段の生活で使用していきましょう。

おすすめ非常食

- レトルトカレーやさんま・サバの缶詰め
- プルーンなどドライフルーツ、栄養補助スナック類
- トマトジュースや野菜ジュース
- 冷凍の野菜類などもあると便利(災害時はビタミン・食物繊維不足になりやすい)



ホームページに過去の献立帖を掲載中

 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

宮崎中央眼科病院

