

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10月6日に提供

- ・鶏と蓮根の梅つくね
- ・お浸し
- ・きのこの甘ポン酢炒め
- ・ご飯
- ・芋ようかん

熱量561kcal 蛋白質22.7g 塩分2.21g



作り方

●鶏と蓮根の梅つくね

- ①蓮根は半分はすりおろし、半分はみじん切りにし、梅干は包丁でたたいておく。大葉はみじん切にする。
- ②ボールに鶏ミンチと①を入れ、調味料を入れてよく混ぜ、形成する。
- ③フライパンにごま油をしいて②を焼き色が付くまで焼く。
- ④器に盛付け、サラダ菜・レモンを飾る。



◎材料(1人分)

鶏ミンチ60g、蓮根水煮25g、種抜きかつお梅干8g、大葉0.8g

(おろし生姜0.1g、おろしにんにく0.1g、酒1g、濃口醤油1g、塩こしょう0.1g、練りわさび0.1g、片栗粉2.5g)、ごま油1g、レモン1/8個、サラダ菜適量

●お浸し

- ①人参と油揚げを細く切り、茹でておく。ほうれん草は湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を合わせて①と和え、かつお節を飾る。

◎材料(1人分)

ほうれん草45g、人参10g、油揚げ3g

(薄口醤油3g、みりん3g、出し汁3g)かつおぶし0.3g



●きのこの甘ポン酢炒め煮

- ①きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味料を鍋に入れ、沸騰したらきのこを入れて炒める。ねぎを飾り出来上がり。

◎材料(1人分)

しめじ20g、まいたけ20g、エリンギ10g、
(味ぽん7g、上白糖3g、おろし生姜0.1g)、ねぎ(飾り)1g



●芋ようかん

- ①さつま芋を輪切りにし鍋に入れ、くちなしの実を入れてやわらかく煮ておく。上白糖を入れ熱いうちに潰す。
- ②①にアガーと分量の水を入れよく混ぜ合わせ火にかけて溶かす。型に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ③切り分けて器に盛り、最後にあずき缶詰を飾る。

◎材料(1人分)

さつま芋30g、上白糖5g、くちなしの実少々、アガー0.2g、水5g、あずき缶詰5g

管理栄養士からのコメント

意外と高カロリー！？さつまいも

お芋の美味しい季節になりました！天ぷらや焼き芋に最適なさつま芋は**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富。紫色の皮には**ポリフェノール**が含まれ皮付きのまま料理に使用するのもおすすめです。また**カリウム**も含まれ高血圧予防にもなります。しかし**糖分が多く意外と高カロリー**。じゃが芋の約1.8倍のカロリーがあり食べ過ぎに注意が必要です。おやつの大学芋や芋かりんとうなどは砂糖や油も使用するため、さらにカロリーがアップ！！食べる時は量を決めるなど気をつけて食べましょう。



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

