

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11月15日に提供

- ・もやし入りハンバーグ
- ・じゃこなす ・小松菜と油揚げの煮もの
- ・ご飯 ・フルーチェ

熱量627kcal 蛋白質26.1g 塩分2.75g



作り方

●もやし入りハンバーグ

- ①ボールに豚ミンチ・卵・調味料を入れ混ぜ合わせる。食べやすい大きさに切ったもやしを入れさらに混ぜ合わせ成形する。
- ②フライパンに油をしき、①を中心に火が通るまで焼く。
- ③器に盛付けサニーレタスを飾り、大根おろしを上のにせ味ぽんをかけて出来上がり。



◎材料(1人分)

豚ミンチ70g、もやし50g、卵10g、調味料(味の素適量、塩こしょう適量、パン粉2.5g牛乳10g)、油1g
大根おろし30g、味ぽん15g、サニーレタス(飾り)適量



●じゃこなす

- ①なすを食べやすい大きさに切り水にさらしてあくを抜く。しらすはさっと乾煎りしておく。
- ②鍋にごま油をしき、水切りしたなすを炒め調味料を入れて煮る。
- ③最後に①のしらすとかつお節を混ぜる。

◎材料(1人分)

なす50g、しらす干し3g、ごま油2g、調味料(濃口醤油3g、上白糖1g)、かつおぶし0.3g

●小松菜と油揚げの煮物

- ①小松菜を湯がいて食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋に調味料を入れ火にかけ、①を入れて煮る。

◎材料(1人分) 小松菜40g、油揚げ5g
出し汁10g、濃口醤油3g、酒3g、みりん3g、上白糖1g



●フルーチェ

◎材料(1人分)
イチゴフルーチェ30g、牛乳30g



小松菜は
カルシウムや
鉄分が豊富！

管理栄養士からのコメント

とっても万能！もやし！

1年中出回り、低カロリーで価格も安いもやしは家計に大助かりな食材。カロリーも低く100g当たり14kcalです。

もやしの種類は、最も出回っているのが緑豆もやしで火が通りやすく、シャキッとしたみずみずしさが特徴。豆もやしは豆の部分がしっかりついていてうまみや歯ごたえがあります。

和え物や炒めもの、蒸し物、ラーメンの具などいろいろな料理に使用できます。

食材に加え、ボリュームアップするのもおすすめですよ！

調理のポイント

- 火が通りやすいので、短時間でさっと調理しましょう。ビタミン類の損失も防ぎます。
- 茹でたら水に浸して冷ますと水っぽくなりますので、そのまま広げて冷ますのがよいでしょう。

