

# 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12月14日に提供

- ・鮭とキャベツのオーロラソース炒め
- ・セロリのサラダ
- ・豆腐と青梗菜の煮物
- ・ご飯
- ・カルピスプリン

熱量621kcal 蛋白質26.3g 塩分1.61g



### 作り方

#### ●鮭とキャベツのオーロラソース炒め

- ①鮭切身を一口大の大きさに切り分け、片栗粉をまぶしフライパンで焼く。一旦取り出しておく。調味料は全て混ぜ合わせておく。
- ②野菜を一口大の大きさに切り、炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、調味料を入れからめる。①の鮭も入れさっと混ぜ合わせて出来上がり。



#### ◎材料(1人分)

鮭切身1切れ(片栗粉10g、油1g)、キャベツ50g、玉ねぎ20g、しめじ15g  
調味料(酒5g、マヨネーズ4g、ケチャップ5g、みりん6g、濃口醤油2g、おろしにんにく.1g  
おろし生姜0.1g、とうがらし少々)

#### ●セロリのサラダ

- ①セロリ・ラディッシュはスライス、水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②器に盛付け、ドレッシングをかける。

#### ◎材料(1人分)

セロリ15g、ラディッシュ10g、水菜15g、うまうちドレッシング8g



## ●豆腐と青梗菜の煮物

- ①青梗菜を一口大に切り、ごま油で炒めておく。
- ②鍋に豆腐とかにかまぼこ、調味料を入れ火にかける。沸騰したら①の青梗菜を入れ最後に片栗粉でとろみをつける。



### ◎材料(1人分)

青梗菜15g、ごま油1g、豆腐40g、かにかまぼこ8g、調味料(鶏ガラスープの素0.3g、水20g、生姜汁1g、濃口醤油0.1g、塩0.1g、片栗粉1g)



## ●カルピスプリン

- ①黄桃缶を一口大に切りミキサーにかけておく。
- ②ボールに牛乳、生クリーム、カルピスを入れ混ぜ合わせ、温め溶かしたゼラチンを入れよく混ぜる。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④①の黄桃缶のソースを飾り出来上がり。

◎材料(1人分) 牛乳20g、生クリーム13g、水4g、ゼラチン0.9g  
カルピス(原液)8g、黄桃缶5g

## 管理栄養士からのコメント

## 鮭を食べて健康に！

焼き魚や回転すし等で人気の鮭は、良質な蛋白質が豊富に含まれ、脂肪分もEPAやDHAが中心で、動脈硬化予防に効果があります。鮭の赤い色はアスタキサンチンという天然の色素によるもので、抗酸化作用があり、**老化やがん予防**に効果があるとされています。

### ●鮭の種類

- 秋鮭** 身の赤色が薄く、脂肪が少なくさっぱりしています。フライ、蒸し物、焼き物に合います。
- 銀鮭** 輸入が多く、冷凍や塩鮭などに加工されます。味にコクがあり塩焼きや鍋物におすすめです。
- 紅鮭** スモークサーモンの原料にもなり、鮮やかな紅色が特徴です。塩焼き、お茶漬け、鍋物等何でも美味しいです。



[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

