

# 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1月10日に提供

- ・鶏とじゃが芋の甘辛炒め
- ・キャベツの中華サラダ
- ・かぶの和風カレー煮 ・ご飯
- ・クリームチーズブラウニー

熱量687kcal 蛋白質22.4g 塩分2.16g



### 作り方

#### ●鶏とじゃが芋の甘辛炒め

- ①鶏肉に塩こしょうをふり、片栗粉を付ける。野菜は一口大に切っておく。
- ②鶏肉と野菜を別々に炒めておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて加熱する。②をいれて調味料をからめ出来上がり。



#### ◎材料(1人分)

鶏肉(20g切れ)60g、塩こしょう0.1g、片栗粉5g、油1g

じゃが芋60g、ピーマン15g、赤ピーマン10g、玉ねぎ10g、なす10g

調味料(濃口醤油5g、上白糖2g、酒3g、みりん5g、おろしにんにく0.5g、おろし生姜0.5g)



#### ●キャベツの中華サラダ

- ①キャベツ・人参を食べやすい大きさに切り、湯がいておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。

◎材料(1人分) キャベツ40g、人参3g、調味料(酢3g、濃口醤油2g、上白糖0.1g、ごま油0.8g、白ごま2g、ラー油少々)

## ●かぶの和風カレー煮

①かぶを食べやすい大きさに切り、調味料Aで煮ておく。かぶの葉は湯がいて小さく切っておく。

②かぶが柔らかくなったら、片栗粉でとろみをつけて、最後にゆがいたかぶの葉をかざる。

◎材料(1人分) かぶ50g、調味料A(だしの素1g、薄口醤油1.5g、みりん1.5g、塩こしょう0.1g、カレー粉0.5g)、片栗粉1g、かぶの葉5g



## ●クリームチーズブラウニー

①バター・上白糖・チョコを溶かしておく。

②①に卵を入れよく混ぜ、粉をふるい入れて混ぜる。

③クリームチーズと砂糖を溶かしておく。

④型に②を入れて、③のクリームチーズを入れる。

⑤180℃のオーブンで20分焼き、冷蔵庫で冷やしてから切り分ける。

◎材料(1人分) チョコレート8g、バター5g、上白糖4g、卵5g、小麦粉6g、クリームチーズ10g、上白糖1.5g



## 管理栄養士からのコメント

## インフルエンザ予防

毎年冬になるとインフルエンザが流行します。学校や職場、高齢者施設などは集団感染しやすく、すべての年齢の方がインフルエンザを予防することが大切です。

インフルエンザ予防のために、冬は体を温め、体の抵抗力を高める食事を取りましょう。

### ●体を温める食べ物

葱・にんにく・生姜・かぶ・鶏肉・鮭・えびなど

### ●体の抵抗力を高める食べ物

納豆・味噌・ヨーグルトなどの発酵食品

長芋・昆布・くるみ・ごまなど

十分な休養と、バランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。



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

