

# 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2月14日に提供

- ・かぼちゃのクリームコロッケ
- ・もやし中華サラダ
- ・コンソメスープ ・ご飯
- ・チョコレートババロア

熱量676kcal 蛋白質15.6g 塩分2.2g



### 作り方

#### ●かぼちゃのクリームコロッケ

- ①南瓜(かぼちゃ)は皮をむき蒸す。柔らかくなったら、熱いうちに潰しておく。
- ②フライパンにバターをいれ、みじん切に切った玉ねぎを炒める。火が通ったら小麦粉・牛乳・コンソメ・塩こしょうを入れホワイトソースを作る。
- ③①の南瓜を②に混ぜ火にかけて水分を飛ばす。
- ④バットに移して冷蔵庫で冷やし、固まったら成形し、衣をつけて揚げる。
- ⑤器に盛り、付け合せを飾り出来上がり。



◎材料(1人分) 南瓜50g、玉ねぎ15g、バター6g、小麦粉4g、牛乳20g、コンソメ0.6g  
塩こしょう少々、衣(小麦粉10g、卵10g、パン粉10g)、天ぷら油4g  
付け合せ(レタス15g、ミニトマト2個、胡麻ドレッシング3g)

#### ●もやしの中華サラダ

- ①もやしを湯がいておく。胡瓜・ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①にかける。

◎材料(1人分) もやし30g、胡瓜15g、ちくわ5g  
調味料(酢1g、上白糖1g、濃口醤油2g、おろし生姜0.3g  
ごま油1g)



## ●コンソメスープ

- ①豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにし、水にさらしておく。鍋に水と野菜を入れ加熱する。
- ②野菜に火が通ったら豆腐を入れ、コンソメ塩こしょうで味を整える。
- ③器に盛り、①のパセリを飾る。

◎材料(1人分) 豆腐20g、玉ねぎ10g、人参5g、キャベツ5g、コンソメ2g、塩こしょう0.1g、パセリ1g



## ●チョコレートババロア

- ①上白糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋に小さく刻んだチョコレート・牛乳を入れ火にかけて溶かす。生クリームと①をいれよく混ぜ合わせる。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) 牛乳35g、チョコレート5g、上白糖2g  
アガー1.5g、生クリーム6g



## 管理栄養士からのコメント

## チョコレートは体にいいの？

甘くて美味しいチョコレートは、カカオ豆をすり潰したものに、ココアバター・砂糖・ミルク成分を混ぜ合わせて作られます。

カカオ豆の成分である**カカオポリフェノール**には**抗酸化作用**があり、老化予防に効果があると言われています。

しかし、チョコレートは砂糖や脂肪分が多く含まれ、高カロリーです。お茶やコーヒー、りんごなど日常の食品からもポリフェノールは摂取できます。

最近よく目にする高カカオのチョコレートでも、量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

