

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3月13日に提供

- ・鶏のトマトクリーム煮
- ・千切り大根とコーンの炒め煮
- ・小松菜と油揚げの煮物 ・ご飯
- ・ヨーグルトケーキ

熱量625kcal 蛋白質22.9g 塩分1.6g



作り方

●鶏のトマトクリーム煮

- ①鶏肉を一口大に切り、塩こしょうする。オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ②焼き色がついたらバターを入れ、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
- ④トマト缶・牛乳・コンソメを入れて煮込む。
- ⑤最後にゆがいたブロッコリーを加えて出来あがり。



◎材料(1人分) 鶏肉45g、塩こしょう0.1g、にんにくスライス0.5g、オリーブオイル1g
じゃが芋50g、人参15g、玉ねぎ20g、バター1g、トマト缶(カット)40g、牛乳10g、コンソメ1g
ブロッコリー15g

●千切り大根とコーンの炒め煮

- ①千切り大根を水で戻して一口大に切る。ピーマンは千切りにする。フライパンに油をしき材料を炒め、出し汁を入れて煮る。
- ②火が通ったら、調味料を加える。

◎材料(1人分) 千切大根5g、油0.5g、酒4g、ピーマン8g
コーン8g、出し汁適量
調味料(食塩0.2g、黒こしょう0.1g、薄口醤油0.2g)



●小松菜と油揚げの煮物

- ①小松菜は湯がいて食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊に切る。
- ②鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちしたら①を入れて煮る。

◎材料(1人分) 小松菜50g、油揚げ5g、出し汁10g
濃口醤油3g、酒3g、みりん3g、上白糖1g



●ヨーグルトケーキ

- ①ボールに卵・ヨーグルト・砂糖を入れよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③170～180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。

◎材料(1人分) プレーンヨーグルト45g、ホットケーキミックス15g
卵10g、上白糖4.5g

管理栄養士からのコメント

腸内にお花畑?! 「腸活」のススメ

私たちの腸内には500種以上、100兆個の腸内細菌がいると言われており、その様子がお花畑に見えることから、**腸内フローラ**（フローラ＝お花畑）と呼ばれています。

健康維持には、**善玉菌が多い腸内フローラへとバランスを整えること**が大切です。

高脂肪や高たんぱく質などの偏った食事を摂ると、腸内フローラのバランスがくずれやすくなりますが、善玉菌である**乳酸菌**を多く含むヨーグルトを食べることで、腸内環境を改善し、便通を整える効果が期待できます。

バランスのとれた食事にヨーグルトをプラスし、善玉菌を増やす「腸活」を始めてみませんか？



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

