

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4月3日に提供

- ・中華丼
- ・フレンチポテトサラダ
- ・絹さやの卵とじ
- ・玉ねぎとベーコンのコンソメスープ
- ・ピーチゼリー

熱量671kcal 蛋白質23.0g 塩分2.4g



作り方

●中華丼

- ①豚もも肉を一口大に切り、酒・ごま油・片栗粉を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油をしき、生姜を入れて①を炒める。
- ③②に白菜・玉ねぎを入れて炒め、調味料を入れて、塩こしょうで味を整える。
- ④ご飯の上に③をのせ、最後にねぎを飾る。



◎材料(1人分) 豚もも肉40g、酒5g、ごま油1g、片栗粉10g、生姜みじん1g、油1g
白菜40g、玉ねぎ30g、調味料(水100g、中華だし2g、酒5g、濃口醤油2g、塩こしょう0.1g)
ねぎ1g

●フレンチポテトサラダ

- ①じゃが芋は一口大に切り、茹でて軽くつぶしておく。胡瓜・玉ねぎはスライス、ハムは細切りにする。
- ②フレンチドレッシング・塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。

◎材料(1人分) じゃが芋30g、胡瓜20g、ロースハム5g、
玉ねぎ5g、塩こしょう0.1g、フレンチドレッシング8g



●絹さやの卵とじ

- ①絹さやは湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ②①をごま油で炒めて、調味料を入れ最後に卵でとじる。



◎材料(1人分) 絹さや20g、ごま油1g
調味料(酒4g、みりん4g、濃口醤油2g、だしの素0.1g) 卵30g

●玉ねぎベーコンの コンソメスープ

- ①玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②①をオリーブオイルで炒めて、ミックスベジタブル水を入れ加熱し、コンソメを入れる。



◎材料(1人分) 玉ねぎ20g、ベーコン10g
オリーブオイル1g、ミックスベジタブル10g
水150g、コンソメ2g

●ピーチゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。白桃缶は小さく切って器に並べておく。
- ②鍋にピーチネクターと①の砂糖・アガーを入れ火にかけて溶かす。器に流し、冷蔵庫で冷やす。



◎材料(1人分) ピーチネクター50g、砂糖3g
アガー1.5g、レモン汁0.3g、白桃缶10g

管理栄養士からのコメント

～オリーブオイル～

オリーブオイルは、オリーブの実から油を搾り出し作られます。風味がよく、パスタやサラダ、魚介料理によく合います。

オリーブオイルに含まれる**オレイン酸**には、悪玉コレステロールを減少させる効果があるとされており、抗酸化作用のある**ビタミンE**や**ポリフェノール**も含まれています。

しかし、**他の油同様高カロリー**！！
大さじ2杯でご飯茶碗1杯と同じです。
1日大さじ1杯(12g)110kcalを
限度とし、使い過ぎに注意しましょう。



ホームページに過去の献立帖を掲載中

