

# 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5月12日に提供

- ・サラダうどん
- ・ゴーヤチャンプル
- ・おにぎり                   ・ココアきな粉プリン

熱量603kcal 蛋白質20.1g 塩分2.5g



### 作り方

#### ● サラダうどん

- ①トマトは一口大に切り、胡瓜はスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。調味料Aを合わせてタレを作る。
- ②冷凍うどんを茹でて冷水でしめる。
- ③器に②のうどんを盛付け、①の野菜、ツナ缶をのせてタレをかける。マヨネーズ・かつおぶし、焼のりを飾る。



◎材料(1人分) 冷凍うどん1玉、トマト20g、胡瓜10g、レタス10g、ツナ缶10g  
調味料A(めんつゆ15g、ごまドレッシング15g) 飾り(マヨネーズ3g、かつおぶし少々  
焼のり少々)

#### ● ゴーヤチャンプル

- ①ゴーヤをスライスして塩もみしておく。豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②豚バラ肉に塩こしょう・酒をふり、オリーブオイルで炒めて①と調味料を入れ炒める。
- ③最後に溶き卵を入れ、炒める。

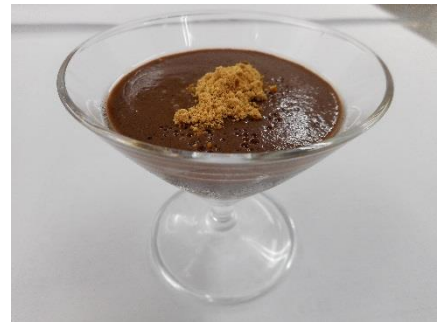
◎材料(1人分) ゴーヤ(塩もみ)15g(食塩少々)  
豚バラ肉15g、塩こしょう0.1g、酒0.5g、オリーブオイル1g  
豆腐30g、調味料(塩こしょう0.1g、だしの素0.1g、濃口醤油0.5g)、溶き卵30g、酒0.1g



## ●ココアきな粉プリン

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋に牛乳・ココア・きな粉を入れ火にかけ①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④きなこを飾り出来上がり。

## ●おにぎり



◎材料(1人分)ココア2g、きな粉1g、牛乳50g、アガー1.5g  
上白糖4g、きな粉(飾り)0.5g

## 管理栄養士からのコメント

## 私の手にも？黄色ブドウ球菌！

温度や湿度が高くなると、細菌の増殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

『黄色ブドウ球菌』は、人の手指、鼻などの皮膚に存在する食中毒菌で、食べ物の中で増殖する時に、エンテロトキシンという毒素を作ります。この毒素は熱に強く、加熱によって菌が死滅しても毒素が残る為、再加熱しても食中毒が起こります。

おにぎりやお寿司、サンドイッチやお弁当など素手で調理する食品が原因となる事が多く、家庭での調理も注意が必要です。

## 予防のポイント

- 調理の前は必ず手を洗いましょう。
- おにぎりやサンドイッチなど作る時は、ラップや使い捨て手袋を使用しましょう。
- 盛付けはお箸やトング等を使用し、素手で食品に触れないようにしましょう。
- 時間が経つほど菌や毒素が増えます。料理は早めに食べましょう。

