

# 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6月1日に提供

- ・豚肉のしそ入り味噌炒め
- ・かぼちゃのくるみ和え
- ・チンゲン菜のごま油和え
- ・ご飯
- ・カフェオレゼリー

熱量570kcal 蛋白質24.2g 塩分1.7g



### 作り方

#### ●豚肉のしそ入り味噌炒め

- ①豚もも肉を一口大に切り、酒・濃口醤油に漬け込んでおく。
- ②人参・玉ねぎ、茄子を一口大に切る。しめじはほぐしておく。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で炒める。
- ④②の野菜を炒め、しんなりしたら、調味料を入れ、③の豚肉を入れ、最後に刻んだ大葉を入れてさっと炒め、出来上り。



◎材料(1人分) 豚もも肉60g、酒3g、濃口醤油1g、片栗粉1g  
人参15g、玉ねぎ20g、茄子20g、しめじ15g、油1g、調味料(味噌8g、酒5g、みりん10g)  
大葉1枚



#### ●かぼちゃのくるみ和え

- ①かぼちゃを一口大に切り、やわらかく蒸す。
- ②クルミは乾煎りし、粒が残る程度に砕いておく。
- ③ボールに砂糖・濃口醤油を混ぜ合わせ、②を入れ、最後に①を入れて和える。

◎材料(1人分) かぼちゃ40g、クルミ4g、上白糖0.8g、濃口醤油1.5g

## ●チンゲン菜のごま油和え

- ①青梗菜は湯がいて食べやすい大きさに切る。かにかまぼこは一口大に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。

◎材料(1人分) チンゲン菜40g、かにかまぼこ8g  
調味料(ごま油0.8g、濃口醤油1g、白ごま2g)



## ●カフェオレゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にカフェオレを入れ火にかけ、①を入れてよく混ぜ合わせ溶かす。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

◎材料(1人分) カフェオレ50g、上白糖2g、アガー2g

### 管理栄養士からのコメント

## 初夏から旬！青じそ(大葉)

しそ(紫蘇)は日本古来の香味野菜です。

赤じそは、梅干の色付けに使ったり、乾燥させ『ゆかり』として食べます。

青じそは大葉と呼ばれ、香り成分には**殺菌・防腐作用**があり、薬味として使用されることが多いです。

大葉には体内でビタミンAに変わる、**β-カロテン**が豊富に含まれています。

ビタミンAは目の健康に必要なもので、抗酸化作用、皮膚や粘膜を保護する働きもあります。

サラダや和え物に混ぜたり、肉や魚に巻いて揚げたりなど、様々な料理に使ってみてはいかがでしょうか？

香りが良く、食欲も  
アップしますよ！！

