

# 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。  
ぜひご家庭でお試ください。

<献立> 当院では7月19日に提供

- ・ひじきと桜えびの炊き込み御飯
- ・里芋明太チーズコロッケ
- ・梅と大葉の春雨サラダ
- ・かに玉風スープ ・トマトゼリー

熱量655kcal 蛋白質19.2g 塩分2.6g



### 作り方

#### ●里芋明太チーズコロッケ

- ①里芋は皮をむき蒸す。柔らかくなったら、熱いうちに潰しておく。
- ②①に明太子、ピザ用チーズを入れ、塩こしょう、マヨネーズで味を付ける。
- ③②を成形し、衣を付けて揚げる。
- ④器に盛り、付け合せのサニーレタス、レモンを飾り出来上がり。



#### ◎材料(1人分)

里芋80g、明太子5g、ピザ用チーズ、塩こしょう少々、マヨネーズ3g

衣(小麦粉8g、卵8g、パン粉10g)、揚げ油4g、付け合せ(レモン1/8個、サニーレタス3g)

#### ●ひじきと桜えびの炊き込み御飯

- ①米を洗い、既定の水と水で戻しておいたひじき、桜えびを入れ、調味料を入れて炊く。
- ②炊き上がったたら、葱を混ぜ合わせる。

◎材料(1人分) 米80g、ひじき2.5g、桜えび2g、濃口醤油4g  
上白糖3g、酒5g、葱1.5g



## ●梅と大葉の春雨サラダ

- ①梅干を大葉を粗きざみに切る。
- ②緑豆春雨を湯がき、食べやすい大きさに切る。
- ③器に盛付け、味ぽんをかける。



◎材料(1人分) 梅干し(種抜き)1g、大葉1g  
緑豆春雨8g、錦糸卵10g、味ぽん4g



## ●トマトゼリー

- ①トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- ②鍋にトマト・砂糖・レモン汁を入れて火にかけ、トマトをつぶしながら5分程度煮詰める。
- ③②に水と溶かしたゼラチンを入れ、型に流し冷やす。
- ④上にミニトマトを飾る。

◎材料(1人分) トマト20g、上白糖6g、レモン汁3g  
水20g、ゼラチン1g、ミニトマト(飾り)1/4個

## ●かに玉風スープ

- ①かにかまぼこをほぐし一口大に切る。
- ②鍋に水を入れ火にかける。鶏ガラスープの素・オイスターソースを入れる。
- ③沸騰したら、溶き卵を入れ片栗粉でとろみをつける。
- ④かにかまぼこを入れ、最後に塩こしょう、ごま油を入れ、オクラを飾る。



◎材料(1人分) かにかまぼこ10g、鶏ガラスープの素1g、水130g、オイスターソース3g、卵10g、片栗粉1g、塩こしょう0.1g、ごま油0.1g、オクラ5g

## 管理栄養士からのコメント

## ～夏場の水分補給～

気温が上がリ、汗をかきやすい夏場は、こまめな水分補給が大切です。1日に必要な**水分補給量は約1.5L**とされており、コップ1杯(約150～250ml)を数回に分けて飲むようにします。起床時、就寝前、毎食時、10時、15時、入浴前後などを目安に飲むとよいです。

スポーツ飲料は、糖分が多く、つい飲み過ぎてしまうため、日常生活での水分補給は、**水か麦茶**にしましょう。

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

