

# 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8月9日に提供

- ・竜田揚げ
- ・野菜サラダの人参ドレッシングかけ
- ・みぞれ和え ・ご飯
- ・小豆ミルクの寒天

熱量607kcal 蛋白質21.7g 塩分1.6g



### 作り方

#### ●竜田揚げ

- ①さば切身を濃口醤油・酒・砂糖・おろし生姜に漬けておく。
- ②トマトはくし型に切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④器に盛り、トマト、サニーレタスを飾り出来上り。



◎材料(1人分) さば切身60g、調味料(濃口醤油4g、酒2g、上白糖2g、おろし生姜) 片栗粉4g、天ぷら油適量、トマト1/6個、サニーレタス3g



#### ●野菜サラダの人参ドレッシングかけ

- ①ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。レタス、ヤングコーンは食べやすい大きさに切っておく。
- ②人参・玉ねぎを小さく切り、調味料を入れてミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- ③①を器に盛付け、②のドレッシングをかける。

◎材料(1人分) ブロッコリー20g、レタス10g、ヤングコーン1本  
ドレッシング(人参5g、玉葱3g、オリーブオイル2g、濃口醤油2g、酢2g、上白糖0.5g、みりん0.5g)

## ●みぞれ和え

- ①小松菜は湯がいて食べやすい大きさに切る。人参は細切にし、茹でる。
- ②大根おろしと調味料を合わせ、①を和える。

◎材料(1人分) 小松菜40g、人参10g、大根おろし30g  
調味料(濃口醤油3g、酢2g、とうがらし0.1g)



## ●小豆ミルクの寒天

- ①寒天と水を混ぜ、沸騰させてよく溶かす。
- ②常温に戻した牛乳と小豆缶を①に少しずつ混ぜながら入れ、温める。
- ③時々かき混ぜながら粗熱をとり、バットに流して冷やし固める。

◎材料(1人分) 寒天クック0.5g、水15g、牛乳30g、小豆缶15g



## 管理栄養士からのコメント

## 目に良い食べ物とは？

年齢とともに、目の疲れを感じる方が多くなります。目の健康を保つためには、**目の働きに関係する栄養素**をしっかりと補うことが大切です。バランスの良い食事を基本に、普段の食事に取り入れてみましょう。

### ●ビタミンA

目の細胞や粘膜の新陳代謝を保ち、目の疲労回復に役立ちます。  
うなぎ・レバー・人参・かぼちゃ・小松菜・ほうれん草・ブロッコリーなど

### ●ビタミンE

血行を促進し、眼の老化を防ぎます。  
アーモンド・かぼちゃ・きな粉・さば・あじなど

### ●アントシアニン

ポリフェノールのひとつで、眼精疲労を予防します。  
ブルーベリー・ぶどう・ナスなど

