

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9月20日に提供

- ・栗ご飯 ・鶏汁
- ・鮭マヨ
- ・わさび醤油和え
- ・さつま芋プリン

熱量619kcal 蛋白質26.3g 塩分2.3g



作り方

●鮭マヨ

- ①鮭切身を3等分に切り分ける。
塩を振り、片栗粉を付けてフライパンで焼く。
- ②サニーレタスを食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①の鮭を和える。
- ④器に盛付け、サニーレタスを飾る。



◎材料(1人分) 鮭切身(20g)3切れ、塩少々、片栗粉5g、油1g 調味料(マヨネーズ9g 上白糖1g、酢1.5g、オイスターソース1g)、サニーレタス適量



●栗ご飯

- ①栗は下茹でしておく。
- ②米を洗い、既定の水と調味料、①の栗を炊飯器に入れ炊く。
- ③炊き上がったらよく混ぜ、器に盛付ける。

◎材料(1人分)

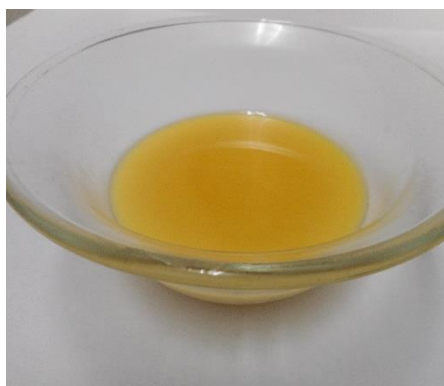
米60g、だし昆布.0.5g、だしの素少々、塩少々、酒5g、薄口醤油0.1g、みりん1g、栗20g

●わさび醤油和え

- ①長芋は皮をむいて短冊切り、かにかまぼこは食べやすい大きさにきり、オクラはゆがいて切っておく。
- ②調味料を合わせて、①を入れて和える。



◎材料(1人分) 長芋45g、かにかまぼこ10g
オクラ3g、
濃口醤油1g、薄口醤油2g練りわさび0.5g



●さつまいもプリン

- ①さつまいもは皮をむき、小さく切り茹でて、潰しておく。
- ②①をボールに入れ、材料を全て混ぜ、裏ごす。
- ③器に入れて、30～40分蒸す。
- ④冷蔵庫で冷やし、お好みでカラメルをかける。

◎材料(1人分) さつまいも15g、三温糖3.5g、牛乳25g、卵10g、生クリーム5g、バニラエッセンス少々

●鶏汁

- ①材料を食べやすい大きさに切っておく。小鍋にだし汁、材料を入れ火にかける。
- ②材料がやわらかくなったら調味料を入れ、最後にごま油と長ねぎを入れる。



◎材料(1人分) 鶏肉15g、里芋15g、ごぼう8g
薄口醤油5g、塩0.2g、ごま油0.2g、長ねぎ3g

管理栄養士からのコメント

災害は突然やってくる！！

9月1日は防災の日です。地震・台風・洪水などはいつ起こるかわかりません。水道・電気・ガスなどのライフラインが寸断される場合があることを踏まえ、災害時に備えることが大切です。

水・電気・ガスがなくても食べられる食品を準備しておきましょう。

- 乾パン・コーンフレーク・クラッカー
- 魚料理・肉料理・果物などの缶詰
- 水・野菜ジュースなど

また、水が止まった時には、使い捨て食器やラップ、ウエットティッシュなども役に立ちます。



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

