

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10月16日に提供

- ・魚のムニエルトマトソースかけ
- ・なすとかぼちゃの焼きマリネ
- ・アスパラの味噌炒め ・ご飯
- ・バナナプリン

熱量606kcal 蛋白質21.9g 塩分1.8g



作り方

●魚のムニエルトマトソースかけ

- ①魚の切身に塩こしょうを振っておく。
- ②にんにくをみじん切にし、オリーブオイルで炒める。みじん切りにした玉葱、トマト缶を入れ調味料を入れ煮詰めて、トマトソースを作る。
- ③フライパンにバターを敷き、①の魚に小麦粉を付けて焼く。
- ④器に盛付け、②のトマトソースをかける。



◎材料(1人分) 魚切身1枚、塩こしょう少々、小麦粉5g、バター5g
トマトソース(にんにく0.5g、オリーブオイル1g、玉葱10g、酒5g、トマト缶(カット)20g、
バター2g、塩こしょう0.1g、コンソメ1g、上白糖少々)、パセリ(飾り)



●なすとかぼちゃの焼きマリネ

- ①なす、かぼちゃを5ミリの厚さに切り、オリーブオイルをかけて焼く。
- ②調味料を混ぜ合わせて、①が熱いうちに漬け込む。

◎材料(1人分) なす35g、かぼちゃ20g、オリーブオイル1g調味料(酢3g、上白糖2g、濃口
醤油2.5g、おろしニンニク0.1g、おろし生姜0.1g、黒こしょう0.1g、オリーブオイル2g)

●アスパラの味噌炒め

- ①アスパラは3等分に切り、さっと湯がく。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をしき、①のアスパラを炒め、②の調味料を入れる。

◎材料(1人分) アスパラ2本、油2g、みそ5g、みりん5g



●バナナプリン

- ①熟したバナナ・卵・牛乳をミキサーにかける。(甘さが足りない時は、砂糖を足す)。
- ②器に入れて180℃、30分焼く。
- ③冷蔵庫で冷やし、カラメルをかける。

◎材料(1人分) バナナ(熟)20g、卵10g、牛乳20g

管理栄養士からのコメント

美容と健康に！かぼちゃ！

ほくほくと美味しいかぼちゃは、βカロテンが豊富に含まれます。

Bカロテンは、体内でビタミンAに変わり、目の細胞や、粘膜の健康を保つ働きがあります。

食物繊維も含まれ、便秘の予防や改善に役立ちます。

かぼちゃには、体を温める効果があるので、これからの季節にはとっても万能な野菜です。煮物や天ぷらの他に、サラダやスープなどいろいろな料理に活用しましょう。

ハロウィンのかぼちゃは、甘みが少ないため、食用ではなく観賞用になるようです。

