

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11月16日に提供

- ・鶏のレモンわさびソースかけ
- ・ひじきとかぼちゃの甘辛煮
- ・まいたけバタポン炒め ・ご飯
- ・ベイクドチーズケーキ

熱量693kcal 蛋白質2.53g 塩分2.0g



作り方

●鶏のレモンわさびソースかけ

- ①鶏肉を一口大に切り、調味料に漬け込んでおく。
- ②小麦粉を付けて、オリーブオイルとバターで焼く。
- ③長ねぎをみじん切にし、ソースの調味料と混ぜ合わせる。
- ④器に盛付け、レモンを飾り最後にソースをかける。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、調味料(上白糖1g、酒2.5g、おろしにんにく0.1g、塩0.2g 黒こしょう 少々)、小麦粉5g、オリーブオイル1g、バター1g
ソース(レモン汁3g、オリーブオイル3g、濃口醤油3g、長ねぎ3g、練りわさび0.5g)
レモン1/8個



●ひじきとかぼちゃの甘辛煮

- ①ひじきは水で戻しておく。かぼちゃは一口大に切る。
- ②鍋に油をしき、かぼちゃとひじきを炒め、調味量を入れて、やわらかくなるまで煮る。

◎材料(1人分)

ひじき1.5g、かぼちゃ50g、油1g、濃口醤油4g、上白糖2g、みりん4g、酒2g

●まいたけのバター炒め

- ①まいたけを一口大に切り、バターで炒める。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③まいたけがしんなりしてきたら、②を入れてさっと炒める。

◎材料(1人分) まいたけ35g、バター1g、調味料(味ぽん4g、レモン汁0.5g、おろし生姜少々、おろしにんにく少々)



●ベイグドチーズケーキ

- ①材料を順番に混ぜ合わせる。
- ②型に流し、160℃のオーブンで、約50分焼く。
- ③粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) クリームチーズ15g、上白糖8g、卵8g、生クリーム8g、プレーンヨーグルト8g、小麦粉5g、レモン汁2.5g

管理栄養士からのコメント

外食時のノロウイルス対策

12月はクリスマスや忘年会など、外食をする機会が多くなりますね。この時期は、寒さや乾燥に強い**ノロウイルス**流行のピークです。少量のウイルスでも感染、発症するため、感染予防を徹底しましょう。

予防のポイント

●食事をする前は、必ず手をよく洗いましょう

外出先でノロウイルスが手に付着する可能性があります。口からウイルスを入れないよう、しっかりと流水で手を洗いましょう。

●加熱してあるものを食べましょう

ウイルスは熱に弱いので、なるべく火を通したものをいただきましょう。特に牡蠣などの貝類は、ウイルスが付着している可能性が高いため、しっかり加熱した状態で食べましょう。特に高齢者や子供、また体調の悪い人は生ものを控えましょう。

