

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12月8日に提供

- ・あんかけ焼きそば
- ・豆苗とツナのごまサラダ
- ・中華コーンスープ ・おにぎり
- ・ミルクゼリー

熱量580kcal 蛋白質22.2g 塩分2.8g



作り方

●あんかけ焼きそば

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をしき、豚こま切れを炒め火が通ったら①の材料を入れて炒める。
- ③分量の水を入れ、沸騰したら調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ④焼きそば麺に塩こしょうを振り、油をしいたフライパンで焼く。
- ⑤④の麺をお皿に盛り、③のあんをかける。



◎材料(1人分) 焼そば麺2/3玉、塩こしょう少々、油1g、豚こま切20g、竹の子水煮10g、干し椎茸1g、人参10g、玉ねぎ20g、キャベツ30g、かまぼこ10g、絹さや5g、塩こしょう0.1g、油1g、調味料(濃口醤油3g、薄口醤油3g、中華だし3g、ウスターソース3g、水60g、水溶き片栗粉6g)



●豆苗とツナのごまサラダ

- ①豆苗を3等分にし、さっと湯がく。玉ねぎは薄くスライスする。
- ②調味料とツナ缶を汁ごと混ぜ合わせ、①に上からかける。

◎材料(1人分) 豆苗35g、玉ねぎ5g、ツナ缶10g、調味料(濃口醤油3g、酢1g、ごま油0.8g、白ごま2g、塩少々g、黒こしょう少々)

●中華コーンスープ

- ①鍋に分量の水を入れ、沸騰したら調味料を入れる。
- ②クリームコーンを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、最後に溶き卵を入れる。

◎材料(1人分) クリームコーン缶50g、水100、卵15g
上白糖0.4g、中華だし0.4g、塩こしょう0.1g、片栗粉1g



●ミルクゼリー

- ①牛乳を火にかけて、沸騰しない程度に温める。
- ②砂糖とアガーを混ぜ合わせ①に入れ、よく溶かす。
- ③②に生クリーム、バニラエッセンを入れかき混ぜ、器に流し、冷やし固める。最後にジャムを飾る。

◎材料(1人分) 牛乳45g、上白糖3g、アガー1.5g、バニラエッセンス0.1g、生クリーム4g、ブルーベリージャム5g

管理栄養士からのコメント

きのこはビタミンDや食物繊維が豊富！！

最近話題のまいたけやえのきのなどのきのこ類は、香りや食感がよく、さらに低カロリーで人気の食材です。ビタミンDと食物繊維も豊富に含まれています。

●**ビタミンD**はカルシウムの吸収を高め、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。

●**不溶性の食物繊維**が多く、腸の蠕動運動を活発にし、便通をよくする効果があります。

●**低カロリー**で、さらによくかむので、満腹感が得られ、ダイエット効果も期待されます。

鍋料理や炒めもの、スープなど、お好みのきのこをいろいろな料理に活用しましょう。



 **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

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

