

# 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1月9日に提供

- ・鶏と水菜の煮物
- ・大根ステーキ
- ・ミニトマトのレモンマヨサラダ
- ・ご飯           ・バナナケーキ

熱量616kcal 蛋白質22.5g 塩分1.6g



### 作り方

#### ●鶏と水菜の煮物

- ①鶏肉は一口大に切り、調味料に漬け込んでおく。焼き豆腐・人参・えのきは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①の鶏肉を入れ火にかけて、他の材量も入れ、みりん・砂糖・濃口醤油を入れ煮る。
- ③最後に4センチ位に切った水菜を入れ、さっと煮て盛り付ける。



◎材料(1人分) 鶏肉60g、調味料(おろし生姜1g、油1g、酒8g)、  
焼き豆腐20g、人参20g、えのき20g、みりん3g、上白糖1g、濃口醤油5g、水菜30g



#### ●大根ステーキ

- ①大根を大きめに切る。フライパンにごま油をしき、薄口醤油をかけながら大根を焼く。
- ②調味料を火にかけてねり味噌を作る。
- ③器に①の大根を盛り付け、ねり味噌をかけて、最後に白ごまをふる。

◎材料(1人分)

大根100g、ごま油2g、薄口醤油1g、ねり味噌(味噌3g、酒2.5g、上白糖1.5g)、白ごま少々

## ●ミニトマトのレモンマヨサラダ

- ①ミニトマトを半分に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①のトマトを和える。

◎材料(1人分) ミニトマト3個  
調味料(マヨネーズ6g、レモン汁2g、上白糖少々)



## ●バナナケーキ

- ①バナナ(熟したもの)を一口大に切り、フォークで潰しておく。
- ②ホットケーキミックスに砂糖・豆乳と①のバナナを入れ、まぜ合わせ、型に流して180℃のオーブンで、約20分焼く。

◎材料(1人分) バナナ(熟したもの)15g  
ホットケーキミックス15g、上白糖2g、豆乳12g

## 管理栄養士からのコメント

## 冬は太りやすい?!

この時期は、忘年会や新年会での食べ過ぎ・飲み過ぎで摂取カロリーが増えます。また、寒さで体が冷え、動くのもおっくうになり、消費エネルギーが減るため、太りやすくなります。

### 冬太り予防のポイント

#### ●冷えを改善する

体を温める食べ物を食べて、血行を良くし、冷えを改善しましょう。(鮭、鶏肉、かぼちゃ、れんこん、生姜、まいたけなど)

#### ●食べ過ぎない

日頃の食事は腹8分目を心がけましょう。食べ過ぎた次の日は控え目に食べるなど調整しましょう。

#### ●なるべく動く

ラジオ体操やストレッチなどを行い、なるべく体を動かすようにしましょう。



 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

