

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2月14日に提供

- ・ライスコロッケ
- ・鶏肉のオイスターソース煮
- ・えのきのごまドレサラダ
- ・チョコレートババロア

熱量634kcal 蛋白質22.6g 塩分2.7g



作り方

●ライスコロッケ

- ①米を洗い、既定の水を入れて炊く。
- ②みじん切りにした玉ねぎ・鶏ミンチを油で炒め、塩こしょう・コンソメ・ケチャップで味を付ける。
- ③炊きあがったご飯と②を混ぜ合わせ、丸めて衣をつけ、油で揚げる。
- ④器に水菜をしき、③を盛付け、ソースをかける。



◎材料(1人分) 米60g、玉ねぎ10g、鶏ミンチ10g、油1g、塩こしょう0.1g、コンソメ0.5g、ケチャップ10g、小麦粉10g、卵10g、パン粉10g
ソース(ケチャップ5g、ウスターソース3g、上白糖0.5g)、水菜15g



●鶏肉のオイスターソース煮

- ①鶏肉を一口大に切る。野菜も食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に①を入れ、水を適量入れ、火にかける。
- ③やわらかくなったら、調味料を入れて煮る。

◎材料(1人分) 鶏肉40g、チンゲン菜60g、玉ねぎ20g、しめじ20g、人参20g
オイスターソース5g、上白糖3g、濃口醤油2g、酒1g

●えのきのごまドレッシング

- ①材料を食べやすい大きさに切る。えのきと人参は茹でておき、カットわかめは水で戻す。
- ②調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④器に盛付け、ドレッシングをかける。

◎材料(1人分) えのきたけ20g、人参10g、レタス10g
カットわかめ0.5g

調味料(白ごま4g、マヨネーズ2g、酢3g、濃口醤油2g、上白糖1g、塩少々、一味とうがらし少々)



●チョコレートババロア

- ①上白糖とアガーを合わせておく。
- ②鍋に小さく刻んだチョコレート・牛乳を入れて火にか溶かす。①と生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分)

牛乳35g、チョコレート5g、上白糖2g、アガー1.5g、生クリーム6g

管理栄養士からのコメント

上手に食べようナッツ類！

アーモンドやくるみ、カシューナッツなどのナッツ類は、抗酸化作用のあるビタミンEが多く、食物繊維も含まれています。

またナッツ類の脂肪成分は、不飽和脂肪酸と呼ばれ、悪玉コレステロールを減らす働きがあるとされています。

●食べ過ぎないように

カロリーが高いため、食べ過ぎないように気を付けましょう。

1日の目安量は、アーモンドなら20粒くらい(約140kcal)

までです。今食べているおやつの代わりとして上手に取り入れましょう。

●無塩のものを選ぶ

塩分が加えてあるナッツ類があります。美味しくて、つい食べ過ぎてしまうので、**無塩で素焼きのもの**を選びましょう。



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

