

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3月13日に提供

- ・魚の甘酢炒め
- ・じゃがいもとアスパラのサラダ
- ・ぬた和え
- ・ご飯 ・かるかん

熱量625kcal 蛋白質23.4g 塩分1.9g



作り方

●魚の甘酢炒め

- ①魚切身を3等分に切り分ける。塩こしょうを振り、片栗粉を付けて、フライパンで焼く。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ③野菜に火が通ったら、①の魚を入れ、調味料を入れて炒める。



◎材料(1人分) 魚切身1切れ(塩こしょう少々、片栗粉4g)、油1g
ピーマン20g、人参20g、玉ねぎ15g、ごま油1g、調味料(酢10g、濃口醤油5g、上白糖3g)



●じゃがいもとアスパラのサラダ

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5センチ角に切る。アスパラガスは下茹でして一口大に切る。チーズも1.5センチ角に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

◎材料(1人分) じゃが芋35g、アスパラガス8g、6Pチーズ4g
調味料(マヨネーズ6g、酢1g、上白糖0.2g、塩こしょう0.1g、黒こしょう0.1g)

●めた和え

- ①せんもとを湯がいて食べやすい大きさに切る。たこ(ゆで)は一口大に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。
- ③酢味噌と和えて、器に盛る。

◎材料(1人分) せんもと40g、たこ(ゆで)15g、
玉ねぎ5g、調味料(酢6g、酒6g、味噌6g、上白糖3g)



●かるかん

- ①長芋をすりおろしておく。
- ②ボールにかるかん粉・砂糖・①の長芋・水を入れよくかき混ぜる。
- ③卵白を泡立て、②に混ぜ合わせる。
- ④型に流し、約30分蒸す。

◎材料(1人分) 長芋8g、水8g、かるかん粉6g、上白糖6g、
卵白2g、上白糖2.5g



管理栄養士からのコメント

アスパラガス

春から初夏にかけて旬のアスパラガスには、**アスパラギン酸**という特徴的な栄養素が含まれています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、**新陳代謝を促し、疲労回復などの効果がある**と言われています。

●選び方

濃い緑色で、張りのあるものが新鮮です。茎が太く、穂先が硬くしまったものを選びましょう。

●料理方法

下の部分は硬くなりやすいので、ピーラーなどで皮をむいておきましょう。下茹でしてから料理に使用します。

1本そのままを揚げたり、お肉に巻いたり、斜めにカットして炒めものやサラダ、パスタの具など、様々な料理に活用できます。



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

