

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4月5日に提供

- ・牛肉とブロッコリーの炒め物
- ・枝豆とベーコンのポテトサラダ
- ・昆布和え
- ・ご飯
- ・あんこパウンドケーキ

熱量702kcal 蛋白質25.8g 塩分1.8g



作り方

●牛肉とブロッコリーの炒め物

- ①牛もも肉を一口大に切り、酒・濃口醤油に漬け込み、片栗粉をまぶしておく。
- ②ブロッコリーと人参を食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ③フライパンにごま油をしき、みじん切りにした生姜とにんにくを炒め、①の牛肉を入れ炒め、火が通ったら、②の野菜を入れる。
- ④調味料を入れ、全体にからまったら、最後に白ごまをふる。



◎材料(1人分) (牛もも肉50g、酒2g、濃口醤油1g、片栗粉1g)、ブロッコリー75g、人参15g
生姜0.5g、にんにく0.5g、ごま油1g

調味料(オイスターソース5g、酒5g、上白糖0.75g、塩0.1g、鶏ガラスープの素1g)、白ごま2g

●枝豆とベーコンのポテサラ

- ①ベーコンを1cm幅に切り、茹でた枝豆と炒めておく。じゃが芋は一口大に切り、茹でて潰しておく。
- ②①とマヨネーズ・酢を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。

◎材料(1人分) 厚切りベーコン10g、枝豆10g
じゃが芋50g、塩こしょう0.1g、マヨネーズ5g、酢1.5g



●昆布和え

- ①きゅうりを食べやすい大きさに切る。もやしはさっと湯がいておく。
- ②①と塩昆布を調味料で和える。

◎材料(1人分) きゅうり30g、もやし20g、塩昆布1g
濃口醤油2g、みりん2g



●あんこパウンドケーキ

- ①ボールに卵・オリーブオイルを入れよくかき混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスと小豆缶を入れ軽く混ぜ合わせ、バニラエッセンスを入れる。
- ③170℃～180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス8g、あずき缶15g
オリーブオイル4g、卵8g、バニラエッセンス少々



管理栄養士からのコメント

新じゃが

新じゃがは、春から初夏にかけて出回ります。収穫後すぐに出荷されるため、みずみずしく、皮が薄いのでそのまま食べられるのが特徴です。

●新じゃがの料理方法

芋類には、ビタミン類やカリウムなどが含まれますが、特にじゃが芋は**ビタミンC**が豊富です。ビタミンCは皮の付近に多いため、皮ごと蒸したり、揚げたり、また皮付きのまま煮たりするのもおすすめです。

●保存方法

新じゃがは水分が多いので日持ちしません。新聞紙に包んで冷暗所で保存し、早めに食べましょう。また、新じゃがでも芽には毒性の成分があるため、芽の部分はえぐりとして使用しましょう。

