

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5月16日に提供

- ・五目寿司
- ・おび天
- ・トマトのわさびマヨ和え
- ・メロンゼリー

熱量600kcal 蛋白質21.5g 塩分2.2g



作り方

●五目寿司

- ①だし昆布を入れて米を炊く。
- ②干しいたけは水で戻しておく。ごぼうはさがきがき、その他は細切りにし、調味料で煮る。
- ③炊き上がった米にすし酢を入れ、切るように混ぜる。
- ④③の酢飯に②の具を混ぜる。
- ⑤器に盛り、錦糸卵、刻みのり、湯がいた絹さやを飾る。



◎材料(1人分) 米80g、だし昆布1g、すし酢(酢7g、上白糖4g、塩0.4g) 人参6g、干しいたけ1g、ごぼう5g、かまぼこ8g、油揚げ2g、調味料(出し汁1g、薄口醤油2g 上白糖1g)、錦糸卵10g、刻みのり0.3g、絹さや3g

●おび天

- ①ボールにあじのすり身・すりおろした長芋・水切りした豆腐・卵を入れ混ぜ合わせる。
- ②①に調味料と小さく切ったニラを入れ、よく混ぜる。食べやすい大きさに成形し、油で揚げる。
- ③器に盛り、レモン・サニーレタスを飾る。



◎材料(1人分) あじすり身40g、長芋7g、豆腐30g、卵3.5g、調味料(黒砂糖3.5g、赤みそ5g、酒1.8g)、ニラ2.5g、揚げ油4g、レモン1/10個、サニーレタス3g

●トマトのわさび和え

- ①トマトときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

◎材料(1人分) トマト30g、胡瓜20g
調味料(マヨネーズ8g、練りわさび0.5g、塩こしょう0.1g)



●メロンゼリー

- ①メロンを1.5cm角に切る。
- ②ボールに分量の水と砂糖を入れよく混ぜ溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを②に入れよく混ぜる。
- ④器に①のメロンを入れ、③のゼリー液を流し、冷やし固める。

◎材料(1人分) メロン35g、水35g、上白糖5g、ゼラチン1.5g

管理栄養士からのコメント

メロン

甘い香りと、みずみずしい果肉が特徴のメロンは、5月から7月が多く出回り、美味しい時期です。

メロンには**カリウム**が多く含まれます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する働きがあるため、**高血圧予防**や**むくみの改善**に効果があると言われています。

赤い果肉のメロンには、**βカロテン**が豊富に含まれます。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、**眼の細胞や粘膜の健康を保ちます**。

●メロンの選び方

ずっしりと重いものを選びましょう。網目のあるメロンは、網目が細かく、均一に入っているものが甘いようです。

●メロンの食べごろ

メロンは追熟して食べごろになります。固く、香りがしないものは、冷暗所に保存します。おしりの部分を押し、やわらかくなってきたら食べごろです。冷蔵庫に入れて2~3日以内に食べましょう。

