

# 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6月14日に提供

- ・三色丼
- ・もやしとわかめの和え物
- ・ゴーヤとツナのサラダ
- ・黒糖蒸しパン

熱量626kcal 蛋白質18.7g 塩分1.8g



## 作り方

### ●三色丼

- ①鍋に豚ミンチを入れ、調味料Aを入れて煮る。
- ②卵に調味料Bを混ぜて、炒り卵を作る。
- ③絹さやは湯がいて細切にする。
- ④だし昆布を入れて炊いたご飯の上に、①②③を盛付けて、出来上がり。

◎材料(1人分) 米80g、だし昆布1g、豚ミンチ30g、調味料A(おろし生姜0.2g、酒2g、上白糖1.5g、濃口醤油3g)  
卵25g、調味料B(上白糖1.5g、塩0.1g)  
絹さや10g



### ●もやしとわかめの和え物

- ①もやしをさっと湯がいておく。人参は細切にして茹でる。カットわかめは水にもどして食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。

◎材料(1人分) もやし40g、人参8g、カットわかめ0.8g  
調味料(薄口醤油1g、上白糖2g、酢5g)

## ●ゴーヤとツナのサラダ

- ①ゴーヤを薄切にして塩もみし茹で、人参は細切りにして、茹でておく。
- ②①とツナ缶を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

◎材料(1人分) ゴーヤ30g、塩0.3g、人参8g、ツナ缶10g、マヨネーズ8g



## ●黒糖蒸しパン

- ①ボールに牛乳を入れ味噌を溶かし、溶けたら油を入れよく混ぜる。
- ②①に小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖をふるい入れ、よく混ぜ合わせ、型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) 小麦粉12g、ベーキングパウダー0.6g、黒砂糖(粉末)10g、油1.2g、味噌0.6g、牛乳12g

## 管理栄養士からのコメント

## カンピロバクター食中毒

近年、カンピロバクターによる食中毒が増加しています。

カンピロバクターは生や加熱が不十分な食肉、特に鶏肉を食べることで感染します。飲食店での食事やお祭りの屋台、バーベキューなどで食中毒が発生しています。

### ●主な症状

下痢や腹痛および発熱で、他に倦怠感や筋肉痛などが起こることがあります。

### ●予防方法

食肉は鮮度が良くても食中毒を起こす可能性があります。**しっかり中まで加熱**した物を食べましょう。調理器具からの感染もありますので、**洗浄後に熱湯を**かけて**しっかり消毒**しましょう。

