

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。
ぜひご家庭でお試ください。

<献立> 当院では7月9日に提供

- ・マーボー茄子
- ・きゅうりの塩昆布和え
- ・チンゲン菜と卵のスープ
- ・ご飯 ・杏仁豆腐風ゼリー

熱量641kcal 蛋白質19.8g 塩分1.7g



作り方

●マーボー茄子

- ①なすを一口大に切り、素揚げする。
- ②残りの野菜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を敷き、生姜・にんにくを炒め、香りが出たら、豚ミンチ・干し椎茸・たけのこ・長ねぎを順に入れて炒める。
- ④③になすと調味料を入れ味をなじませ、最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤器に盛り、茹でたグリーンピースを飾る。



◎材料(1人分) なす80g、天ぷら油4g、豚ミンチ40g、長ねぎ5g、生姜0.2g、にんにく0.2g、干し椎茸1g、竹の子水煮10g、ごま油1g、調味料(中華だし2g、赤みそ6g、豆板醤0.1g、上白糖1.5g、酒2g、濃口醤油1g)、片栗粉1g、グリーンピース3g



●きゅうりの塩昆布和え

- ①きゅうりとキャベツを食べやすい大きさに切る。
- ②①を混ぜ合わせた調味料と塩昆布で和え、上から白ごまを振りかける。

◎材料(1人分) きゅうり30g、キャベツ10g
調味料(ごま油0.6g、上白糖0.4g、鶏ガラスープの素0.3g、濃口醤油0.4g)、塩昆布0.5g、白ごま2g

●チンゲン菜と卵のスープ

- ①チンゲン菜を一口大に切る。
- ②鍋に入れたチンゲン菜・水・鶏ガラスープの素を火にかけて、沸騰したら調味料・水溶き片栗粉を入れる。
- ③とろみがついたら溶き卵を入れ、最後にごま油と塩こしょうを入れ、味を調える。

◎材料(1人分) チンゲン菜20g、水150g、鶏ガラスープの素1.5g、調味料(おろし生姜0.5g、濃口醤油2g、酢1g)片栗粉1g、卵1g、ごま油1g、塩こしょう少々



●杏仁豆腐風ゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②牛乳・生クリームを火にかけて、①を入れ溶かし、香りがつく程度にアーモンドエッセンスを振り入れる。
- ③器に流し冷やし固め、上にジャムを飾る。

◎材料(1人分) 牛乳40g、生クリーム10g、上白糖3g、アガー0.8g、アーモンドエッセンス少々g、ジャム適量



管理栄養士からのコメント

アイスとかき氷

暑い日は冷たいアイスやかき氷が食べたくなりますが、どちらの方がカロリーが高いと思われますか？

アイスの方が乳脂肪や植物性脂肪、砂糖などが多く含まれ、高カロリーのものが多いですが、かき氷(氷菓)でも、練乳やあんこなどが入ったものは高カロリー!!! 賢く選んで食べましょう。

選び方と食べ方のコツ

- アイス・氷菓は小さいサイズを選びましょう。
- 表示を確認して、カロリーの低いものを選びましょう。果汁のシャーベットなどは低カロリーでおすすです。
- 食べる時間や量を決めましょう。

暑いからと1日に何個も食べないよう、時間や量決めて食べ過ぎないようにしましょう。

