

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8月3日に提供

- ・豚とアスパラのカレー炒め
- ・かいわれ大根サラダ
- ・長芋のわさびドレ和え
- ・ご飯 ・小豆ゼリーの黒蜜かけ

熱量623kcal 蛋白質24.6g 塩分2.1g



作り方

●豚とアスパラのカレー炒め

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を敷き、豚肉と①を入れ炒める。
- ③豚肉と野菜に火が通ったら、調味料を入れ、全体にからめる。最後に黒こしょうをふる。

◎材料(1人分) 豚こま60g、アスパラガス60g
玉ねぎ20g、人参20g、油1g
調味料(上白糖3g、濃口醤油6g、カレー粉0.3g
おろしにんにく0.1g)、黒こしょう0.1g



●かいわれ大根サラダ

- ①かいわれ大根を食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズと味ぽんを混ぜ合わせる。
- ③②とかいわれ、ツナ缶・ホールコーン缶を和える。

◎材料(1人分) かいわれ大根20g、ツナ缶10g
ホールコーン缶10g、調味料(マヨネーズ4g
味ぽん4g)



●長芋のわさびドレ和え

- ①長芋を食べやすい大きさに切る。人参は細切にて茹でる。
- ②調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③①とかつおぶしを②で和える。器に盛付け、焼きのりを飾る。

◎材料(1人分) 長芋40g、人参5g、かつおぶし0.3g、ドレッシング(玉ねぎみじん8g、薄口醤油3g、酢2g、練りわさび0.5g)、焼きのり0.3g



●小豆ゼリーの黒蜜かけ

- ①小豆を茹でてやわらかくしておく。
- ②砂糖とアガーを混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れ火にかけ、②を入れ溶かす。
- ④型に①の小豆を入れ、③を流し、冷やし固める。
- ⑤器に盛り、黒蜜をかける。

◎材料(1人分) 小豆6g、水45g、上白糖10g、アガー2g、黒蜜(水10g、ざらめ3g、黒砂糖3g)

管理栄養士からのコメント

カレー粉

市販のカレー粉には、多くのスパイスがブレンドされています。代表的なものは、ターメリック(ウコン)で、アルコールの解毒作用(二日酔い予防)や、抗酸化作用(老化予防)に効果があると言われています。

★カレー粉で減塩！

カレー粉は香りや辛味で風味を引き立てるため、料理にプラスすることで薄味でも美味しく食べられ、減塩効果が期待できます。

★万能な調味料！

カレーだけでなく、唐揚げや肉じゃが、チャーハンなどのスパイスに使用したり、マヨネーズと混ぜてサラダにしたりと幅広いメニューに活用できます。

食欲増進効果もあり、夏バテ予防におすすめです！

