

# 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9月28日に提供

- ・鮭とほうれん草の和風パスタ
- ・盛り合わせサラダ
- ・コーンスープ
- ・ロールパン ・ピーチゼリー

熱量578kcal 蛋白質22.8g 塩分3.1g



## 作り方

### ●鮭とほうれん草の和風パスタ

- ①フライパンに、にんにく・オリーブオイルを入れ火にかける。塩ざけ・しめじ・食べやすい大きさに切ったほうれん草を炒める。
- ②スパゲッティを茹でる。
- ③①に茹でたスパゲッティを入れ、濃口醤油を入れ全体をからめる。
- ④最後に塩こしょうで味を調える。



◎材料(1人分) スパゲッティ30g、塩ざけ20g、しめじ15g、(にんにく0.5g、オリーブオイル1g)、ほうれん草20g、塩こしょう0.1g、濃口醤油2.5g



### ●盛り合わせサラダ

- ①トマトはくし形に切り、アスパラは茹でて3等分に切る。ゆで卵、ヤングコーンは食べやすい大きさに切る。
- ②器に材料を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

◎材料(1人分) トマト1/8個、ゆで卵25g、アスパラ1本、ヤングコーン1本、サウザンドレッシング8g

## ●コーンスープ

- ①玉ねぎを適当な大きさに切る。鍋に分量の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②牛乳・コンソメ・クリームコーン缶を入れ火にかけ、塩こしょうで味を調える。
- ③器に入れ、刻んだパセリを飾る。



◎材料(1人分) 玉ねぎ20g、水20g、牛乳70g、コンソメ2g、クリームコーン缶40g、塩こしょう少々、パセリ0.3g



## ●ピーチゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。白桃缶は小さく切って器に並べておく。
- ②鍋にピーチネクターと①の砂糖とアガーを入れ火にかけ溶かす。器に流し、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) ピーチネクター50g、上白糖3g、アガー1.5g、レモン汁0.3g、白桃缶10g

## 管理栄養士からのコメント

## 日頃の備えが大切！！

地震・台風・洪水などの自然災害は、突然やってきます。最低3日間、できれば1週間の食料・水を備蓄しましょう。

### 備蓄のポイント

●まずはそのままでも食べられるものをパンやレトルトのおかゆ、缶詰など、冷たくても食べられるものを準備しましょう。

### ●カセットコンロを準備

レトルトの味噌汁やカップめんなどにはお湯が必要です。温かいものが食べたくなるので準備しておきましょう。

### ●野菜不足に気を付ける

非常食だけでは栄養が偏り体調を崩しやすくなります。ドライフルーツや野菜ジュース、味付け海苔や乾燥・冷凍野菜など日頃から常備しておくくと便利です。

