

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10月16日に提供

- ・生姜焼き
- ・長芋とエリンギソテー
- ・春雨スープ
- ・ご飯
- ・栗ようかん

熱量557kcal 蛋白質23.0g 塩分1.7g



作り方

●生姜焼き

- ①調味料の中に玉ねぎ、人参をすりおろしたもの入れ、お肉を漬け込む。
- ②キャベツを千切りにする。
- ③フライパンに油をしき①を焼く。
- ④皿に②と③を盛付け、キャベツに濃口醤油をかける。



◎材料(1人分) 豚ロース60g、玉ねぎ5g、人参5g 調味料(おろし生姜1.5g、おろしにんにく0.01g、酒8g、濃口醤油6g、上白糖3g) 油1g、キャベツ20g 濃口醤油2g

●長芋とエリンギのソテー

- ①長芋は短冊切りにし、エリンギは食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブオイルをしき炒める。
- ②①に火が通ったら、塩昆布、バター、濃口醤油を加え炒める。



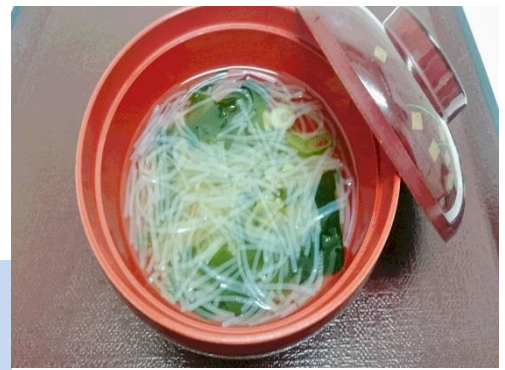
◎材料(1人分)

長芋40g、エリンギ10g、オリーブオイル1g、塩昆布1g、バター0.8g、濃口醤油0.1g

●春雨スープ

- ①春雨を茹でておき食べやすい大きさに切る。
- ②スープを作りその中に春雨、わかめ、長ねぎを入れる。

◎材料(1人分) 緑豆春雨8g、カットわかめ0.5g
水150g、鶏ガラスープの素1g、濃口醤油1g、長ねぎ3g



●栗ようかん

- ①水の中にさらしあん、あずき缶詰を入れあたたためる。
- ②上白糖、アガーは混ぜておき①が沸騰したら加える。
- ③くりはみじん切りにしておき②に加える。
- ④型に流し冷やす。

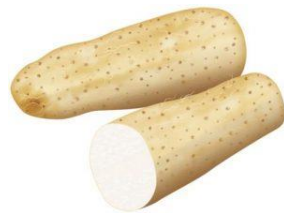
◎材料(1人分) さらしあん5g、あずき缶詰10g上白糖3g
水35g、アガー1g、くり甘露煮6g



管理栄養士からのコメント

秋の味覚！長芋

暑い夏が終わり、季節は秋が到来しております。
秋といえばスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋ですね！
秋ならではの食材を食べ、冬に備えましょう。



◎長芋の栄養

栄養価が高く、**亜鉛・カリウム・鉄**などのミネラル成分も豊富で、**ビタミンB群・ビタミンC**、**食物繊維**などの栄養成分を含んでいます。さらに消化酵素、粘膜の保護修復する成分を含むので、消化器系の機能回復に有効であると考えられています。

◎ぬめり成分

長芋のぬめり成分は胃腸の粘膜の保護や修復を助け、低下した胃腸の回復を促進する働きがあります。



ホームページに過去の献立帖を掲載中

 医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

宮崎市清水3丁目6-21 TEL 0985-24-8661

宮崎中央眼科病院

