

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11月14日に提供

- ・竜田揚げ
- ・柿生酢
- ・ごぼうサラダ
- ・ご飯 ・フルーツゼリー

熱量576kcal 蛋白質19.6g 塩分1.5g



作り方

●竜田揚げ

- ①鰻を調味料に漬け込む。
- ②片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③トマトはくし切りにし、サニーレタスと盛付ける。



◎材料(1人分) 鰻60g、調味料(濃口醤油4g、酒2g、上白糖2g、おろし生姜1g)
片栗粉4g、天ぷら油4g、トマト20g、サニーレタス3.5g



●柿生酢

- ①大根は千切りにし塩もみする。
柿も千切りにしておく。
- ②大根の水気をとり柿を入れ、調味料で和える。
- ③器に盛付け、かいわれ大根を飾る。

◎材料(1人分)

大根30g、食塩0.1g、柿5g、調味料(酢5g、上白糖1g、薄口醤油0.5g、食塩0.1)
かいわれ大根1.5g

●ごぼうサラダ

- ①ごぼう、人参を千切りにし茹で、濃口醤油、上白糖で汁けがなくなるまで煮る。
- ②①が冷めたらマヨネーズ、すりごま、酢と混ぜ合わせる。

◎材料(1人分) ごぼう30g、人参10g、濃口醤油2.5g、上白糖1.5g、マヨネーズ6g、酢1g、すりごま1.5g



●フルーツゼリー

- ①フルーツミックスを器に並べておく。
- ②水+缶詰のシロップ・砂糖を入れよく混ぜ溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを②に入れよく混ぜる。
- ④器に③のゼリー液を流し、冷やし固める。

◎材料(1人分) フルーツミックス40g、水+缶詰のシロップ30g、上白糖2g、ゼラチン1g



管理栄養士からのコメント

ごぼう



ごぼうの旬は11月～2月です。
香り重視の新ごぼうは4～5月に出回ります。

★ごぼうの栄養★

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。
食物繊維には水溶性と不溶性があり、ごぼうに含まれる水溶性食物繊維のイヌリンという成分は、大腸の働きを活発にし、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる作用があるといわれています。

★選び方★

直径が10円玉くらいで、先の方がすらりとしたひび割れしていないものを選びましょう。

しわがよったり、ひげの多いものは古い場合があるので避けましょう。

