

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12月21日に提供

- ・牛肉と大根の煮物
- ・焼きナスのくるみ味噌かけ
- ・きのこの甘ポン酢炒め煮
- ・ご飯 ・揚げない大学芋

熱量630kcal 蛋白質22.7g 塩分2.3g



作り方

●牛肉と大根の煮物

- ①大根、人参はいちよう切りにし、茹でておく。
- ②油をしき牛肉を炒め、少し赤みが残るくらいで砂糖を入れ、絡める。
- ③②に残りの調味料を入れ、牛肉に絡める。
- ④出し汁、大根、人参、インゲンを加え煮込み、最後におろし生姜を添える。



◎材料(1人分) 牛もも肉60g、油1g、調味料(上白糖2g、濃口醤油5g、酒3g、みりん4g)

大根60g、人参20g、インゲン20g、おろし生姜0.1g、出し汁40g



●焼きナスのくるみ味噌かけ

【焼きナス】

- ①皮に縦すじを4～5本入れる。
- ②グリルで皮が真っ黒になるまで焼く。
- ③へたの部分から下に向かってゆっくり皮をむく。

【くるみ味噌】

- ①くるみを細かく刻んでおき、少し焦げ目がつく程度に炒る。
- ②調味料を弱火にかけながら混ぜ、砂糖が溶けたらクルミを入れる。

◎材料(1人分)

焼きナス55g、くるみ1.5g

調味料(濃口醤油2g、みりん2g、上白糖3g、赤みそ2g)

●きのこの甘ポン酢炒め煮

- ①しめじ、まいたけ、えのきたけ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を鍋に入れ、沸騰したら材料をいれて炒める。
- ③②を器に盛付け、上から小口切りにしたネギを飾る。

◎材料(1人分) しめじ20g、まいたけ20g、えのきたけ10g、玉ねぎ10g、調味料(味ぽん7g、上白糖3g、おろし生姜0.1g) ねぎ0.5g



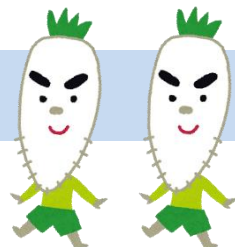
●揚げない大学芋

- ①さつまいもは乱切りにし蒸す。
- ②①をきつね色になるまで焼く。
- ③②に調味料を入れ、加熱しながら絡ませる。

◎材料(1人分) さつまいも50g、油1g、調味料(濃口醤油2g、みりん4g、上白糖3g、食塩0.01g、黒ごま1g)

管理栄養士からのコメント

大根



大根はビタミンC、カリウム、食物繊維の他、胃腸の働きを助けるアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素を含んでいます。消化酵素は熱に弱いため、その効果を活かすには大根おろしがおすすめ。また、大根の葉にはβカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸などのビタミン類やカルシウム、鉄などのミネラル類が多く含まれているので、捨てずにお浸しや漬物などにして食べましょう。

部位ごとの使い分け

- 上部 一番甘く、みずみずしいので生で食べるのがおすすめ！
- 中央部 繊維が少なく柔らかいので、煮込み料理に！
- 下部 辛味が強く歯ごたえがあるので、味噌汁の具や漬物に！

良いお年を
お迎え下さい



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

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

