

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1月24日に提供

- ・鶏肉のオイマヨ炒め
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・里芋もち
- ・フルーツゼリー

熱量611kcal 蛋白質24.7g 塩分2.1g



作り方

鶏肉のオイマヨ炒め

- ①野菜は玉ねぎをくし切り、人参は拍子切り、インゲンはやさしい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンで鶏肉を炒める。
- ④②に野菜を入れ炒める。
- ③調味料を加え、味がなじんだら出来上がり。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、玉ねぎ25g、インゲン20g、
人参20g、油1g、
調味料(マヨネーズ4g、オイスターソース8g、
黒こしょう0.01g)



ほうれん草の胡麻和え

- ①ほうれん草は茹でて切る。
- ②千切り大根は水に戻した後、さっと湯がき切る。
- ③胡麻はすりおろし、醤油、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④①②を③で和える。

◎材料(1人分) ほうれん草30g、千切大根2g、
ごま(白)3g、濃口醤油3g、上白糖1g、

里芋もち

- ①里芋は皮付きのまま茹で、粗熱が取れたら水にさらして皮をむく。
- ②里芋をつぶし、塩と粉類を混ぜて手でこねる。
- ③手にサラダ油をぬり、丸めて平たく形作る。
- ④油をひいたフライパンで弱火でじっくり焼く。
- ⑤たれの材料を混ぜ合わせ、火を止めたら回しかけ、全体に絡ませる。



◎材料(1人分) 里芋50g、小麦粉4.5g、片栗粉4.5g、食塩0.1g、油1g
濃口醤油3g、上白糖1.5g、みりん1.5g



◎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

フルーツゼリー

- ①フルーツミックスを器に並べる。
- ②水+缶詰シロップ・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。
- ④①に③のゼリー液を流し、冷やし固める。

管理栄養士からのコメント



ほうれん草



緑黄色野菜の代表格であるほうれん草は栄養価が高く、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

特に**カロテン**、**ビタミンC**、**鉄分**などが豊富に含まれています。旬は冬から春先にかけてです。夏場のものと比べて**栄養価が倍以上**となります。

調理ポイント

アクが強いので下茹でしてから調理しましょう。鉄の吸収を助けるビタミンCは熱に弱い性質があるのでゆで時間は**1分程度**にとどめると良いでしょう。

