

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2月7日に提供

- ・豚肉と白菜の塩炒め
- ・ひじきのナムル
- ・ピリ辛こんにゃくえのき
- ・栗ようかん

熱量501kcal 蛋白質19.4g 塩分1.2g



作り方

豚肉と白菜の塩炒め

- ①白菜、チンゲン菜、人参、水に戻した干し椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにゴマ油とスライスしたにんにくを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③②に野菜を入れ炒める。
- ④調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



◎材料(1人分) 豚こま50g、白菜40g、チンゲン菜40g、人参20g、干し椎茸1g、にんにく0.5g、ゴマ油1g、調味料(鶏ガラスープの素2g、塩こしょう少々、片栗粉0.5g)

ひじきのナムル



- ①ひじきを水に戻し、さっと茹でる。
- ②細切りにした人参ともやしも茹で、水気を切る。
- ③調味料を合わせ、②とひじきを和える。

◎材料(1人分) ひじき2g、人参8g、もやし20g、調味料(酢2.5g、濃口醤油2.5g、ゴマ油1.5g、塩こしょう少々)

ピリ辛こんにやくえのき

- ①板こんにやくを5mm幅に切り、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでこんにやくを乾煎り。水分が完全にとんだら、醤油を半分量入れ炒める。
- ③醤油の水分がとんだら、えのきと残りの醤油を入れ更に炒め、かつおぶしと一味唐辛子、ごま油を入れる。



◎材料(1人分) 板こんにやく35g、濃口醤油3g、えのきたけ15g、かつおぶし0.3g、一味とうがらし0.1g、ごま油0.5g



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

栗ようかん

- ①栗を小さめに切り、容器に敷いておく。
- ②アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③沸騰した水にさらしあんと小豆缶を加え、②を入れてよく混ぜる。
- ④③を①に流し入れ冷やし固める。

管理栄養士からのコメント

乾物



乾物は常温で保存ができ、価格も気候に左右されず一年中安定しています。また、乾燥させることでうま味や香り、栄養価が増すという、メリットがあります。

今回使用した干し椎茸は生の椎茸に比べ約2倍のビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を高めてくれます。

また、乾燥ひじきにはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

保存のポイント

・乾物は吸湿しやすいので、サランラップやジップロック等で防湿に努めましょう。梅雨時や夏場は冷蔵庫で保存すると、虫が付きにくく安心です。



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

