

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3月29日に提供

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・トマトと春雨の盛り合わせサラダ
- ・たけのこの木の芽和え
- ・チョコバナナケーキ

熱量622kcal 蛋白質25.1g 塩分3.2g



作り方

鶏肉のさっぱり煮

- ①鍋に油を敷いて、鶏肉を皮目から焼く。
- ②鶏肉の色が変わったら、浸るくらいの水を加え、スライスしたにんにくと調味料①を加えて煮る。
- ③水に戻した野菜昆布は結び昆布にし、板こんにゃくは食べやすい大きさに切り、調味料②で煮る。全てを盛付け、軽くボイルしたいいんげんを添える。

◎材料(1人分) 鶏肉(25g切)75g、油1g、にんにく1g、調味料①(酢5g、濃口醤油6g、砂糖2g、みりん3g)
野菜昆布2g、板こんにゃく20g、調味料②(薄口醤油2g、砂糖2g、みりん1g、いんげん4g)



トマトと春雨の盛り合わせサラダ

- ①春雨は水に戻し、食べやすい長さに切る。トマトはざく切りにし、レタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味料で①を和える。

◎材料(1人分) 緑豆春雨4g、トマト20g、レタス8g調味料(オイスターソース3g、上白糖1g、濃口醤油1.5g、酢1.5g、おろし生姜0.3g)



たけのこの木の芽和え

- ①竹の子は1cmの角切りにし、薄口醤油とみりんで煮て、少し冷ましておく。
- ②①に調味料を加え弱火で温めながらつやが出てくるまで練る。
- ③②にすった木の芽を加え、皿に盛り、飾り用の木の芽を上に乗せる。



◎材料(1人分) 竹の子水煮30g、薄口醤油0.5g、みりん0.5g、調味料(みそ8g、上白糖2g、酒3g、みりん1.5g)木の芽(する)0.5g、木の芽(飾り)0.5g



◎材料(1人分) ホットケーキミックス15g、バター4g、上白糖4g、卵8g
ココア1.5g、バナナ15g

チョコバナナケーキ

- ①バナナ(熟したものが良い)は1/3は輪切り1/3は角切りにする。
- ②溶かしバター、砂糖、卵、残りのバナナをつぶしながら入れ混ぜる。
- ③②にHM、角切りバナナ、ココアを入れさっくり混ぜる。
- ④型に流し上に輪切りバナナを並べ180℃のオーブンで30~40分焼く

管理栄養士からのコメント



たけのこ



春の味覚である「たけのこ」は味覚を正常に保つ**亜鉛**や便秘対策に有効的な**食物繊維**が豊富に含まれています。
たけのこを茹でた時に付いてくる白い塊は「**チロシン**」という成分です。チロシンはアミノ酸の一種で**疲労回復**や**集中力を高める**働きを持っています。



生たけのこ下処理方法



- 1.反っている先端を斜めに少し切り落とす。切り口から根元に向かい1cm程切込みを入れる。
- 2.たけのこを鍋に入れ、かぶるくらいの**米のとぎ汁**と**タカの爪**を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め1時間程加熱し、竹串を刺しスツと通ったら火を止める。
- 3.粗熱が取れたら水でよくすすぎ、皮を剥く。

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

