

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4月17日に提供

- ・高菜チャーハン ・レタスの中華スープ
- ・焼き魚のタルタルソースかけ
- ・スナップエンドウのごま和え
- ・いちごのムース

熱量617kcal 蛋白質25.8g 塩分3.0g



作り方

高菜チャーハン

- ①フライパンにゴマ油をしいて熱し、刻んだ高菜漬と砂糖を入れ炒める。
- ②卵を割りほぐし、炒り卵を作る。
- ③フライパンにゴマ油をしいて熱し、ご飯を入れ薄口醤油で味を付ける。
- ④③に高菜と炒り卵を加え炒め合わせる。
塩こしょうで味を整え、ゴマを散らせば完成。



◎材料(1人分) 高菜漬20g、上白糖2g、ごま油2g
卵20g、油0.5g、米60g、薄口醤油1g、ごま油1g
塩こしょう0.1g、白ごま1g

焼き魚のタルタルソースかけ

- ①ゆで卵、玉ねぎをみじん切りにし、調味料②で混ぜ合わせ、タルタルソースを作っておく。
- ②赤魚に塩こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶして焼き、火が通ったら調味料①で絡める。
- ③魚にタルタルソースをかけたら完成。



◎材料(1人分) 赤魚(30g)2切、塩こしょう0.1g
片栗粉5g、油1g、調味料①(酢4g、上白糖2g、
みりん2.5g、薄口醤油2.5g)ゆで卵8g、玉ねぎ5g、
調味料②(マヨネーズ5gケチャップ1.5g、
塩こしょう0.01g、パセリ1g)

スナップエンドウのごま和え

- ①スナップエンドウの筋を取り塩茹でする。
- ②調味料①とごまを合わせ、スナップエンドウを和える。



◎材料(1人分) スナップエンドウ30g、食塩0.1g、ごま3g、調味料①(上白糖1g、濃口醤油1g)

レタスの中華スープ

- ①沸騰した湯に鶏ガラスープの素と濃口醤油を加える。そこに薄切りにした玉ねぎと1cm幅に切ったベーコンを加え加熱する。
- ②①に一口大に切ったレタスを加えしんなりしたら、溶き卵を回し入れ、最後にごま油とゴマを加える。



◎材料(1人分) 玉ねぎ10g、ベーコン10g、鶏ガラスープの素1.2g、水120cc、濃口醤油1.5g、ゴマ2g、塩こしょう0.1g、レタス15g、卵10g、ごま油0.1g

いちごムース

- ①ソース用のイチゴを粗きざみに切り砂糖を振りかけておく。
- ②◎の材料をミキサーにかける。
- ③②に溶かしたゼラチンを混ぜる。
- ④③を容器に流し、冷やし固める。
- ⑤①を汁ごとミキサーにかけ、ムースの上にかける。

◎材料(1人分) ◎いちご20g、◎豆乳20g◎上白糖5g、ゼラチン1g、いちご(ソース用)10g、上白糖2g



管理栄養士からのコメント



スナップエンドウ



スナップエンドウは4~6月にかけて旬と言われており、甘みがあり栄養価も非常に高い野菜です。

特に多く含まれる栄養成分として、β-カロテンには抗酸化作用がありガン予防や美肌効果があると言われています。β-カロテンは油と一緒に食べるとより吸収が良くなる為、炒めものにするとう効果的に摂取することが出来ます。

スナップエンドウおすすめ調理法

硬い筋の部分を取り除き、塩茹でにする。食感が損なわれない様に茹ですぎないようにしましょう。和え物、汁物、炒め物、サラダ、天ぷら等、様々な調理法で楽しむことが出来ます。

※煮物に用いる際は、彩りを損なわないよう添え物として使いましょう。また、天ぷらにする際は下茹では必要ありません。

