

# 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5月23日に提供

- ・魚の和風ピカタ
- ・みょうがの酢漬け
- ・ごぼうと舞茸のきんぴら
- ・梅酒ゼリー



熱量524kcal 蛋白質21.2g 塩分2.5g

## 作り方

### 魚の和風ピカタ

- ①魚に塩こしょうで下味をつけておく。
- ②卵を溶きほぐし、◎と混ぜ合わせる。
- ③魚に小麦粉をはたき、②を付け、熱したフライパンに油を敷き、魚を焼く。
- ④白ごまと調味料を合わせ火にかける。
- ⑤魚が焼き上がったら、皿に盛り付け、上から④をかける。ミニトマトとサニーレタスを添える。



◎材料(1人分) 切身魚(60g)1切、塩こしょう1g、小麦粉5g、卵10g、◎パン粉1g、◎ねぎ3g、油1g  
白ごま2g、調味料(酢5g、上白糖1g、濃口醤油4g、出し汁5g)  
サニーレタス3.5g、濃口醤油2g、ミニトマト2個



### みょうがの酢漬け

- ①砂糖、酢、塩を混ぜ合わせ火にかき、沸騰したら火を止める。
- ②スライスしたみょうがを①に漬け込み、味をなじませる

◎材料(1人分) みょうが20g、上白糖2g、酢4g  
食塩0.4g

## ごぼうと舞茸のきんぴら

- ①舞茸は食べやすい大きさにほぐし、人参は千切りにしておく。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、タカの爪とささがきごぼう、人参を入れ、炒める。
- ③少ししんなりしたら、舞茸と調味料を加え全体に味を絡める。



◎材料(1人分) ささがきごぼう30g、タカの爪0.05g  
ごま油1g、舞茸15g、人参5g、調味料(上白糖0.5g、酒1.5g、濃口醤油2g、みりん2g、だしの素0.1g)



◎材料(1人分) 梅酒15g、水30g  
上白糖5g、アガー2g、みかん缶10g

## 梅酒ゼリー

- ①みかん缶をザルに上げて汁を切っておく。
- ②上白糖とアガーをよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に梅酒と水を入れて温め、②を加えよく溶かす。
- ④粗熱が取れたら、器等に流し冷やし固め、上にみかんを飾る。

管理栄養士からのコメント

## 酢で健康な体に！



酢に含まれるクエン酸には、体内で吸収されにくいミネラルと結びつき、吸収しやすくする効果があります。

疲労回復や食欲増進にも効果がある為、夏バテ予防の為に、酢を普段の生活に取り入れてはいかがでしょうか？

## 酢の上手な摂り方

☆酢の摂取量の目安は1日大さじ1～2杯。

料理を作る時や出来上がった料理にかけて使いましょう。

☆酢を飲む場合は穀物酢や米酢は香りや酸味が強い為、果実酢や黒酢を豆乳や炭酸水等で割ると美味しく飲むことができます。

☆空腹時は胃を痛めてしまう恐れがある為、**食事中や食後に**摂るようにしましょう。



 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

