

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6月7日に提供

- ・豚肉のねぎ塩焼き
- ・きゅうりの塩昆布和え
- ・なすと厚揚げの照り焼き
- ・おからとバナナのケーキ

熱量607kcal 蛋白質26.1g 塩分1.7g



作り方

豚肉のねぎ塩焼き

- ①長ねぎは斜めに薄くスライスする。
- ②人参はシャトー一切にし、バター、砂糖、コンソメでグラッセを作る。
- ③熱したフライパンにゴマ油を敷き、豚ももを炒め色が変わったら、長ねぎを加える。
- ④長ねぎがしんなりしたら食塩とレモン汁を加える。
- ⑤皿に盛り付け、人参グラッセとサニーレタスを添える。



◎材料(1人分) 豚もも薄切り60g、長ねぎ20g、食塩0.6g、レモン汁2g、ごま油2g、人参15g、バター1g、上白糖1g、コンソメ0.5g、サニーレタス3.5g

きゅうりの塩昆布和え

- ①きゅうりは縦半分になり、端から斜めに薄く切って軽く塩もみをする。
- ②人参は干切りにし、ボイルし水気を切る。
- ③調味料を混ぜ合わせる。
- ④ボールにきゅうりと人参を入れ、③と塩昆布で和える。



◎材料(1人分) きゅうり30g、人参10g、調味料(ごま油0.6g、上白糖0.4g、鶏ガラスープの素0.3g濃口醤油0.4g) 塩昆布0.5g

なすと厚揚げの照り焼き

- ①なすは乱切り、厚揚げは一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、なすを炒め一度取り出しておく。
- ③厚揚げに片栗粉をまぶしフライパンで焼き、焼き色が付いたら、なすを戻す。
- ④調味料を合わせ、まわしかけ全体に絡んだら火を止める。



◎材料(1人分) 厚揚げ40g、片栗粉2g、なす20g
油1g、調味料(上白糖1.5g、みりん1.5g、濃口醤油3g)



◎材料(1人分) バナナ15g、卵4g
おから5g、牛乳8g、ホットケーキ
ミックス15g

おからとバナナのケーキ

- ①バナナは熟しているものを使用し、つぶしてなめらかにしておく。
- ②①と卵、おから、牛乳をボールに入れよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる。
- ③型に流し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。

管理栄養士からのコメント

サルモネラ食中毒

サルモネラ菌は主に**卵とその加工品、食肉の生食**を食べる事によって感染します。また、**調理をする人や調理器具**にサルモネラ菌が付着していたことが原因で感染してしまう事もあります。

感染した場合、**3～4日**症状が続きますが、症状がなくなっても体内に長期間、サルモネラを持ってしまうこともあります。

小児や高齢者は回復が遅れる傾向にある為、注意が必要です。

●主な症状

腹痛、下痢、発熱、嘔吐を起こします。

●予防方法

肉や卵は冷蔵庫で保存し、調理する際は**十分に加熱しましょう。**

調理器具からの感染もある為、洗浄後は**熱湯をかけしっかりと消毒をしましょう。**



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

