

# 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7月17日に提供

- ・五目寿司
- ・ささみカツの甘辛煮
- ・オクラの梅わさび和え
- ・すいかゼリー

熱量555kcal 蛋白質27.2g 塩分3.1g



## 作り方

### 五目寿司

- ①寿司の具は全て細かく刻み、出し汁、砂糖、薄口醤油で炊いておく。
- ②米はだし昆布を入れ、炊く。  
炊けたら、すし桶等に移し、うちわであおぎながら寿司酢を加えよく混ぜる。
- ③②に寿司の具を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付け、錦糸卵と刻みのり、絹さやを飾る。

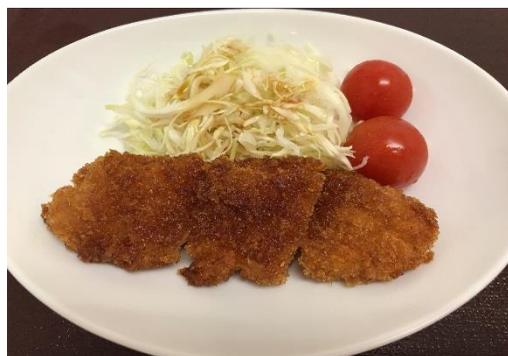


◎材料(1人分) 米60g、だし昆布1g、寿司酢(酢7g、上白糖4g、食塩0.4g) 人参6g、干し椎茸1g、ごぼう5g、かまぼこ8g、だし汁適量、薄口醤油2g、上白糖1g、錦糸卵5g、刻みのり0.3g、絹さや3g

### ささみカツの甘辛煮

- ①ささみは筋を取り、塩こしょうを振る。
- ②Aを混ぜ、その中にささみをくぐらせパン粉をまぶして揚げる。
- ③調味料を鍋に入れひと煮立ちさせ、②を入れて絡める。
- ④皿に盛り付け、キャベツとミニトマトを添える。

◎材料(1人分) ささみ60g、塩こしょう少々、A(小麦粉8g、卵4.5g、牛乳8g)パン粉10g、天ぷら油4g、調味料(濃口醤油4g、酒4g、みりん4g、ウスターソース1g、上白糖1g、ケチャップ1g)キャベツ20g、濃口醤油2g、ミニトマト2個



## オクラの梅わさび和え

- ①なめこはザルに入れ、軽く洗い、湯通しする。乾燥わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り、長芋はダイス状に切る。オクラはボイルしスライスする。全ての食材をボールに入れる。
- ②梅干しは種を取り、包丁で叩き調味料と合わせる。
- ③②と刻んだ焼き海苔、白ごまを①と和える。



◎材料(1人分) すいか60g  
上白糖1.5g、ゼラチン1.5g、  
すいか角切り5g

◎材料(1人分) オクラ30g、長芋10g、なめこ10g、  
乾燥わかめ0.5g、梅干5g、調味料(みりん6g、濃口醤油1g、  
だしの素0.4g、練りわさび0.5g) 焼き海苔0.3g、白ごま2g

## すいかゼリー

- ①すいかは皮と種を取り除きミキサーにかける。
- ②ミキサーにかけたものを、ザルに濾し、鍋に入れて軽く温める。
- ③鍋にゼラチンを振り入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- ④容器に入れ、冷やし固める。  
固まったら、すいかの角切りを飾る。

## 管理栄養士からのコメント

## 梅干しで夏バテ予防！



梅干しには酸っぱさの元である「**クエン酸**」が含まれています。  
クエン酸には代謝をアップし**疲労回復**させたり、唾液の分泌を良くし**食欲増進**させたりする**効果**があります。

酸味のあるものを食べると唾液だけでなく、胃酸の分泌を良くする効果があり、消化吸收を助けてくれます。

夏の暑さで食欲が無くなり、体力が奪われるこの季節、梅干しを普段の食事に取り入れてみてはどうでしょうか？

※梅干しは塩分を多く含むので、取りすぎに注意！  
1日1粒を目安にしましょう。



☆梅ジャム・・・完熟した梅の実を鍋で煮て砂糖を加えジャムに。  
トーストやヨーグルトにかけるとGOOD！

☆梅ドレッシング・・・裏ごしした梅干しに、砂糖・酢・サラダ油・塩を加えドレッシングに。サラダやフライにかけるとさっぱりと食べられます！

