

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8月21日に提供

- ・かしわ飯
- ・ゴーヤの春巻き
- ・冬瓜のオクラあん
- ・葡萄のムース

熱量649kcal 蛋白質21.4g 塩分2.2g



作り方

かしわ飯

- ①ごぼうは小さめのさがきにし、水にさらして、アクを抜く。
人参と油揚げは細かく刻む。
- ②米を炊飯器に入れ、調味料と水を加え軽く混ぜ、その上に鶏肉、ごぼう、人参、油揚げを乗せて炊く。
- ③炊き上がったご飯に刻んだねぎを飾る。



◎材料(1人分) 米80g、鶏肉(5g切れ)20g、
さがきごぼう20g油揚げ2g、人参10g、
調味料(酒2g、みりん2.5g、濃口醤油4.5g)ねぎ0.3g

ゴーヤの春巻き

- ①ゴーヤは種を取り薄くスライスし、ロースハムは千切りにする。
- ②春巻きの皮で①とチーズを巻く。
- ③油できつね色になるまで揚げる。

◎材料(1人分) にがごり15g、ロースハム15g
ピザ用チーズ15g、春巻きの皮3/2枚、油適量



冬瓜のオクラあん

①冬瓜は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。オクラは下茹でし、薄くスライスし、かにかまぼこは食べやすい大きさに切って裂き、下茹でする。

②鍋にだし汁と冬瓜を入れ、透き通るまで煮る

③冬瓜が透き通ったら、調味料を加え再び煮る。

④最後にオクラ、かにかまぼこを加え、塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



◎材料(1人分) 冬瓜60g、出し汁60g、調味料(酒5g、みりん3g、薄口醤油1g)オクラ15g、かにかまぼこ15g、食塩少々、片栗粉1g



◎材料(1人分) A100%グレープジュース20g、上白糖3g、ゼラチン0.5g、プレーンヨーグルト8g、生クリーム12g、B100%グレープジュース20g、ゼラチン0.3g

葡萄のムース

①生クリームをツノが立つ程度まで泡立てる。

②ボールにAのジュースと砂糖を入れよく混ぜ、しっかりと混ぜたら、5倍の水で溶かしたゼラチンを加え、再度しっかりと混ぜる。

③②にヨーグルト、泡立てた生クリームを入れなめらかになるまで混ぜ、容器に移し冷やし固める。

④ボールにBのジュースと5倍の水に溶かしたゼラチンを入れしっかりと混ぜ、③に流し入れ冷やし固める。

管理栄養士からのコメント

夏の冷え性対策！

夏の冷え性は冷房のかかり過ぎや冷たい飲食物を摂りすぎる事によって引き起こされます。

冷房や冷えを招く生活習慣などで胃腸が弱ったり、血行が悪くなったり、自律神経の乱れで倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。

対策

・水分の過剰摂取は控えましょう。

小まめに水分を摂ることは熱中症予防になりますが、摂りすぎると冷えやむくみの原因に

・食事は温かいもの、飲み物は常温で

暑いと冷たいものを摂りたくなりますが、冷たいものは体を冷やしてしまうので、なるべく温かいものを摂るようにしましょう。

・湯船につかり、体温を上げよう。

ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、冷えた体を温めます。

