

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9月24日に提供

- ・豆腐コロッケ
- ・きゅうりと大根の和え物
- ・かき玉汁
- ・レモンサイダーゼリー



熱量577kcal 蛋白質20.3g 塩分2.7g

作り方

豆腐コロッケ

- ①豆腐は水切りし、シイタケは細かく切る。
- ②ボールに豆腐、卵、鶏ミンチ、椎茸、みそ、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③混ぜたら、丸めて小麦粉、卵、パン粉を付け油で揚げる。
- ④コロッケにお好みでケチャップをかけ、付け合せにレモンとパセリを添える。



◎材料(1人分) 豆腐60g、卵6g、鶏ミンチ20g
生しいたけ8g、みそ6g、上白糖1g、小麦粉5g
卵5g、パン粉10g、油適量、ケチャップ8g、レモン1/8個、
パセリ適量

きゅうりと大根の和え物

- ①カットわかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは輪切り、大根はいちょう切りにしてさっと茹でる。
- ③ボールに①と②を加えて、調味料で和える。

◎材料(1人分) きゅうり20g、大根25g、カットわかめ0.5g
調味料(薄口醤油3g、上白糖1.5g、酢3g、ごま油0.8g)



かき玉汁

- ①鍋にだし汁を沸し、薄口しょうゆと塩で味を付ける。
- ②①に水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を少しずつ入れる。
- ③椀に盛り、上にかいわれ大根を飾る。



◎材料(1人分) 卵15g、薄口しょうゆ5g、食塩0.1g
片栗粉1.5g、かわれ大根3g



◎材料(1人分) 水20g、上白糖4g
ゼラチン1g、CCLレモン30g

レモンサイダーゼリー

- ①ccレモンはよく冷やしておく。
- ②ボールAにお湯、砂糖、溶かしたゼラチンを入れ混ぜる。
- ③ボールAより一回り大きいボールBに氷を入れ、その上にボールAを置く。
- ④ボールAを回しながら、側面からccレモンを流し入れ(混ぜずに)、器に流し冷やし固める。

管理栄養士からのコメント



大豆の栄養について



大豆は「畑のお肉」とも呼ばれ、必須アミノ酸をバランスよく含み肉や魚、卵などの動物性たんぱく質にも負けないほど栄養価が高い食品とされています。

カルシウムやビタミンB群等の栄養素を豊富に含むだけでなく、**血中のコレステロール値を下げる効果があります。**


また、大豆には「イソフラボン」という成分が含まれており、これは「エストロゲン」という女性ホルモンに似た働きをして、**肌の新陳代謝を促進したり、骨を丈夫にする効果があります。**



「まごわやさしい」知っていますか？

ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ、や=野菜、さ=魚、し=椎茸、い=いも
この7品目を普段の食事に取り入れることで、自然とバランスの良い食生活になっていきます。

今回はその中からま=豆、大豆の紹介をしました。7品目共に栄養価の高い食材なので、積極的に食べましょう！

 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

