

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10月30日に提供

- ・揚げ魚のねぎソースかけ
- ・人参のツナごま炒め
- ・ねばねばサラダ
- ・パインゼリー

熱量552kcal 蛋白質21.2g 塩分2.1g



作り方

魚のねぎソース

- ①長ねぎはみじん切りにし、調味料Aと混ぜ合わせておく。
- ②人参は花型に切り、調味料Bで煮る。
- ③魚に塩こしょう、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④魚に火が通ったら、器に盛り、温めた①のソースをかけ人参を添える。



◎材料(1人分) 魚切身60g、塩こしょう少々、片栗粉5g
油適量、長ねぎ1g、調味料A(薄口醤油2g、濃口醤油1g、みりん1g、上白糖1g、酒3g、ごま油0.1g)
人参15g、調味料B(薄口醤油2g、みりん1g)

人参のツナごま炒め

- ①人参は太目の千切りにし、いんげんはななめ切りにする。
- ②熱したフライパンに油をしき、人参といんげん、ツナを炒める。
- ③②に調味料と白ごまを加え、炒め合わせる。

◎材料(1人分) 人参20g、いんげん15g、油適量
ツナ缶詰10g、調味料(濃口醤油2g、酒2g、上白糖1g)
白ごま2g



ねばねばサラダ

- ①カットわかめは水に戻す。長芋は短冊切りにして、オクラはボイルし輪切りにする。
なめこも軽くボイルしておく。
- ②ボールに、①を入れドレッシングで和える。



◎材料(1人分) 長芋20g、オクラ10g、なめこ10g
カットわかめ0.5g、青しそドレッシング8g

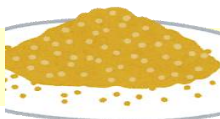


◎材料(1人分) パイン缶20g
水+シロップ40g、上白糖2g
レモン汁0.1g、ゼラチン1g

パインゼリー

- ①パインは一口大に切り、器に並べておく。
- ②鍋に水とパイン缶のシロップ・砂糖を入れて火にかけしっかり混ぜ合わせる。
- ③火を止め、5倍の水でふやかしたゼラチンを②に入れ溶かし、最後にレモン汁を加え、①の器に流す。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。

管理栄養士からのコメント



ゴマの栄養・成分



ごまの約半分は脂質で出来ています。特にリノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸を多く含みます。

このリノール酸、オレイン酸は血中の悪玉コレステロールを下げ、大腸で便の滑りを良くさせ、便秘を予防させる効果があります。

また、ごまは不溶性の食物繊維を豊富に含んでおり、腸内で水分を含み腸を刺激し、排便を促す効果があります。

ごまに含まれる「セサミン」や「セサミノール」等の成分には抗酸化作用があり、アンチエイジング効果に期待が出来ます。



※ごまは非常に栄養価の高い食品ではありますが、成分の約半分を脂質で占めているように、カロリーが高い食品でもあります。



食べる目安としては、1日大さじ1~2杯とし食べ過ぎは止めましょう。

