

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11月20日に提供

- ・むかごご飯
- ・牛肉と大根の煮物
- ・ささみのチーズ春巻き
- ・みかんのミルクゼリー

熱量574kcal 蛋白質23.1g 塩分2.2g



作り方

むかごご飯

- ①米は洗ってから、ザルに上げておく。
むかごは良く洗い、水気を切る。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、
だし昆布を入れる。
- ③むかごを加えひと混ぜし、炊く。



◎材料(1人分) 米70g、むかご25g、
(調味料) 酒6g、濃口醤油5g、食塩0.2g、
だし昆布1g

牛肉と大根の煮物

- ①大根、人参はいちよう切りにし、茹でておく。
いんげんも3等分にし、茹でておく。
- ②油をしき牛肉を炒め、少し赤みが残るくらいで
砂糖を入れ、絡める。
- ③②に残りの調味料、おろし生姜を入れ牛肉に絡める。
- ④③に出し汁、大根、人参、いんげんを加え煮込み、
器に盛付ける。

◎材料(1人分) 牛肉30g、油0.5g、上白糖1g、
濃口醤油2.5g、酒1.5g、みりん2g、おろし生姜0.05g、
出し汁20g、大根30g、人参10g、いんげん10g、



ささみチーズ春巻き

- ①ささみはすじを取り、塩こしょう・酒をまぶし、レンジで加熱。中まで火を通す。
- ②①の粗熱がとれたらほぐしておく。
- ③春巻きの皮の上に大葉、チーズ、ささみ、梅肉を乗せて巻き、油で揚げる。



◎材料(1個半分) ささみ15g、塩こしょう0.1g、酒3g
とろけるチーズ3/4枚、大葉1.5枚、梅干し1g
春巻きの皮1.5枚、揚げ油適量



◎材料(1人分) 牛乳50g、上白糖1.5g、ゼラチン1g、みかん缶20g
バニラエッセンス0.01g

みかんのミルクゼリー

- ①みかん缶は汁気を切り、器に入れておく。
- ②牛乳を火にかけ、沸騰しない程度に温める。
- ③②に砂糖を加えしっかりと混ぜ、火を止め5倍の水でふやかしたゼラチンを加え、しっかりと混ぜる。
- ④仕上げにバニラエッセンスを振って混ぜる。
- ⑤容器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

管理栄養士からのコメント



むかごって何？



むかごとは山芋の葉の付け根に出来る直径1cmくらいの球根の事です。10～11月頃に旬を迎え、クセが少なく炊き込みご飯はもちろん、煮物や天ぷら等にしても美味しく食べられます。

(むかごの栄養・効果)

むかごにはアミラーゼ、カルシウム、葉酸、食物繊維などの栄養成分が含まれ、特に血圧の上昇を抑えるカリウムを多く含んでいます。

また、山芋と同じ粘り成分ムチンを含んでおり、これが腸内で糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を防いだり、余分なコレステロールを排出させる働きをします。



❖11月24日は「和食の日」です。(11=いい、24=日本食)

秋は実りの季節、旬の野菜や果物を美味しく食べて自然に感謝し、和食文化の大切さを再認識しましょう！

