

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12月26日に提供

- ・鶏のにんにくマヨ焼き
- ・長芋の和え物
- ・糸こんにゃくとしめじのピリ辛煮
- ・抹茶蒸しパン

熱量610kcal 蛋白質24g 塩分2g



作り方

鶏のにんにくマヨ焼き

- ①鶏肉に酒、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンに油をしき、鶏肉を焼く。
- ③鶏肉に火が通ったら、合わせておいた調味料と絡め合わせる。
- ④器に盛り、上からお好みで黒こしょうをかけ、ミニトマトとパセリを添える。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、片栗粉4g酒6g、
塩こしょう0.1g、油適量、調味料(マヨネーズ7g、
濃口醤油3.5g、酢3g、上白糖1.5g、おろしにんにく1g)
黒こしょう少々、ミニトマト2個、パセリ1g



長芋の和え物

- ①カットわかめは水に戻し、水気を切っておく。
- ②長芋は短冊切りにし、なめこは湯通ししておく。
- ③ボールに①と②を入れ、濃口醤油とみりんで和える。

◎材料(1人分) 長芋40g、なめこ10g、カットわかめ0.5g
濃口醤油3g、みりん2g

糸こんにゃくとしめじのピリ辛煮

- ①糸こんにゃくは下茹でし、食べやすい長さに切り、しめじは小房に分ける。絹さやはすじを取り、茹でて斜めに切る。
- ②鍋にだし汁と調味料、タカの爪を入れて煮立て、糸こんにゃくとしめじを加え10分程煮る。
- ③器に盛り、上から絹さやを飾る。



◎材料(1個半分) 糸こんにゃく30g、しめじ15g
だし汁10g、調味料(上白糖1g、みりん3g、濃口醤油3g)タカの爪少々、絹さや5g



抹茶蒸しパン

- ①ボールに卵、牛乳、三温糖、油を入れてよく混ぜ、抹茶、ホットケーキミックスをふるい入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ②①を型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) 抹茶0.4g、ホットケーキミックス15g、卵3g三温糖2g、牛乳10g、油0.8g

管理栄養士からのコメント



風邪を予防するには？



風邪はこうして感染する！！

ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人のくしゃみが空気中に飛び散り、それを吸い込んで感染する「飛沫感染」、空気中に浮遊したウイルスを吸い込み感染する「空気感染」によりウイルスが体内に侵入し感染します。

風邪を予防するには手洗い・うがいをこまめにする事、マスクを着用して鼻やのどを乾燥から守る事、抵抗力を付けるためしっかり睡眠をとり、バランスの取れた食事を摂る事が重要です。



風邪をひいた時こそ食事が大切！！

◎ビタミンCやビタミンAを摂り免疫力を高めましょう。

ビタミンC(いちご、レモン、ブロッコリー、りんご等)、ビタミンA(人参、かぼちゃ等)

◎温かく、消化の良い食事を摂りましょう。

生姜やネギは体を温める野菜です。スープやうどん等の温かい食事に加えて食べる事で免疫力も高めてくれます。また、風邪の時は胃腸も弱っているなので、消化の良いものを摂るようにしましょう。

ホームページに過去の献立帖を掲載中

 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

宮崎中央眼科病院

