

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1月17日に提供

- ・鶏の照り唐揚げ
- ・ピーナツ和え
- ・切り干し大根のサラダ
- ・ワインゼリー

熱量609kcal 蛋白質23.3g 塩分1.5g



作り方

鶏の照り唐揚げ

- ①鶏肉に塩こしょうで下味をし、小麦粉片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに多めの油をひいて、①を焼き目がつくまで揚げ焼きにする。
- ③鶏肉に火が通ったら、フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、調味料を入れ、鶏肉と絡める。
- ④皿に盛り付け、トマトとサニーレタスを添える。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、塩こしょう少々、小麦粉5g
片栗粉5g、油適量、調味料(濃口醤油5g、みりん5g
上白糖2.5g) トマト1/6個、サニーレタス3.5g



ピーナツ和え

- ①ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし、茹でておく。
- ②ボールに①を入れ、ピーナツ粉、調味料で和える。

◎材料(1人分) ほうれん草40g、人参10g、ピーナツ粉3g
調味料(濃口醤油2g、上白糖1g)

切り干し大根のサラダ

- ①切り干し大根は水に戻し、3cmの大きさに切っておく。
かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ②①をボールに入れ、調味料と和える。



◎材料(1個半分) 切り干し大根10g、調味料
(マヨネーズ4g、鶏ガラスープの素0.4g、濃口醤油1g、
上白糖0.5g、酢1g、ごま油0.5g) かいわれ大根3g



◎材料(1人分) 赤ワイン18g、水32g
上白糖5g、アガー2g
生クリーム2.5g、上白糖1g

ワインゼリー

- ①鍋に赤ワイン、水を加え火にかける。
- ②上白糖とアガーを混ぜ合わせ、①の鍋に入れ
しっかり混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。
- ④泡立てた生クリームをゼリーの上に飾る。

管理栄養士からのコメント

切り干し大根



切り干し大根は、生の大根を天日干しで乾燥させて作る為、甘味や旨味が凝縮し、**カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンB1、B2**などの栄養価がアップします。

切り干し大根と言えば煮物が定番ですが、今回のようなサラダ、酢の物にしても美味しくいただけます。

切り干し大根に限らず乾物は常温で保存ができ、天候に左右されず価格も安定していますので、常備しておき色々な料理に活用しましょう。

切り干し大根の生産は宮崎県が全国1位！



切り干し大根の戻し方

- ①水を何度か替えながら、切り干し大根をもみ洗いし、汚れを落とす。
- ②切り干し大根が浸るくらいの水の量で15～20分戻す。(急ぐ場合は50℃くらいのお湯で戻してもOK)

※戻し汁には栄養がたくさん溶けだしているの、煮物等作る際には、戻し汁ごと使しましょう！

 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

