

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2月21日に提供

- ・さばの味噌煮
- ・白菜のごま和え
- ・コールスローサラダ
- ・豆乳みかんゼリー

熱量646kcal 蛋白質21.8g 塩分1.8g



作り方

さばの味噌煮

- ①長ねぎは4cmくらいに切り、生姜はスライスする。人参は半月切りにする。
- ②鍋に調味料Aを入れ火にかけ、さばと長ねぎ、生姜を加え、時々煮汁をかけながら煮る。
- ③人参は調味料Bで煮ておく。
- ④器にさば、長ねぎを盛り、人参を飾る。



◎材料(1人分) さば1切、長ねぎ15g、生姜1g、
(調味料A)みそ6g酒5g、上白糖2g、みりん2g、
人参15g(調味料B)出し汁10g薄口醤油2g、みりん2g



白菜のごま和え

- ①わかめは水に戻す。白菜、人参は千切りにしボイルし水気を切る。
- ②①を調味料、白ごまで和える。

◎材料(1人分) 白菜40g、人参10g、カットわかめ0.5g
調味料(薄口醤油2g、上白糖1g、みりん1g)白ごま2g

コールスローサラダ

- ①きゅうりはダイス状に切る。
- ②人参はいちょう切りにし、ボイルし水気を切る。
- ③ボールにきゅうりと人参、コーンを入れマヨネーズと塩こしょうで和える。



◎材料(1人分) 豆乳50cc

みかん缶・シロップ5g、上白糖5g
アガー1.8g、みかん缶20g

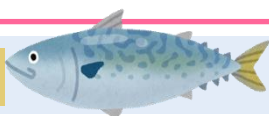
◎材料(1個半分) ホールコーン缶10g

人参10g、きゅうり30g、マヨネーズ8g、塩こしょう0.01g

豆乳みかんゼリー

- ①みかん缶は汁気を切り、器に入れておく。
- ②豆乳とみかん缶・シロップを火にかけ、沸騰しない程度に温める。
- ③上白糖とアガーをしっかりと混ぜ合わせ、②に入れよくかき混ぜる。
- ④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



さばの栄養・効能



さばは、体内で作ることの出来ない「必須脂肪酸」である、EPAやDHAを豊富に含み、積極的に取り入れたい食材の一つです。

EPAは血液をサラサラにし、生活習慣病の予防・改善に有効と言われており、DHAは血中コレステロールや中性脂肪を減らし、脳の発達や機能維持にも重要な役割を果たすと言われていています。

他にもビタミンB2、B6、B12やビタミンD、鉄分等の栄養素も多く含まれています。



さばの栄養を上手に摂ろう！

EPAやDHAは「酸化しやすい」・「加熱に弱い」・「流れ出しやすい」特徴があります。

栄養を上手に摂るには、煮魚やホイル焼きなどの料理がおすすめです。

煮汁の中に溶けだしたEPA・DHAも効率よく摂ることが出来ます。

新鮮なさばを使い、美味しく料理しましょう！



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

