

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3月18日に提供

- ・たけのこご飯
- ・かき揚げ
- ・彩りごま酢和え
- ・日向夏ゼリー



熱量600kcal 蛋白質17.6g 塩分2.5g

作り方

たけのこご飯

- ①たけのこ、人参、油揚げを細かく刻む。
みつばは軽くボイルし切っておく。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、
だし昆布、具材を入れて炊く。
- ③炊き上がったらく混ぜ、器に盛り
みつばを飾る。



◎材料(1人分) たけのこ20g、人参5g、油揚げ3g
だし昆布2g、調味料(薄口醤油6g、みりん1g、酒5g、
食塩0.3g)みつば1g

かき揚げ

- ①玉ねぎはスライスする。さつまいもは3cm程度の
細切りにして水にさらし、水気を切る。人参も細切りにする。
- ②ボールに酒、卵、薄口醤油、冷水を加えよく混ぜる。
そこに小麦粉、ベーキングパウダーを加え箸でつつくよう
に混ぜ、ダマが少し残るくらいの状態にする。
- ③②に具材を入れて全体に衣をまとわせ、形を整えなが
ら、油で揚げる。

◎材料(1人分) エビ20g、玉ねぎ30g、むき枝豆5g、
さつまいも20g、人参5g、小麦粉10g、ベーキングパウダー0.5g
酒1.5g、水8g、氷5g、卵8g、薄口醤油1g、揚げ油適量、
天つゆ(だし汁30g、薄口醤油3g、みりん2g)



彩りごま酢和え

- ①炒り卵を作り、冷ましておく。
- ②菜の花ははポイルし食べやすい大きさに切る。人参は千切りにしポイルする。大根は千切りにし、塩でもんでおく。
- ③ボールに①と②を入れ調味料と白ごまで和える。



◎材料(1個半分) 菜の花20g、大根15g、炒り卵10g
人参5g、白ごま2g、調味料(酢5g、上白糖2g、
薄口醤油1g)

日向夏ゼリー

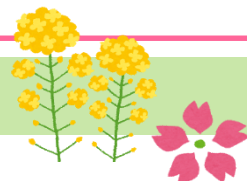
- ①砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②日向夏を半分に切り、中身をくりぬいて器を作る。
- ③果汁を絞り、ジュースと鍋に入れ、①を入れて火にかけ溶かす。
- ④②を日向夏の器に流し入れ冷やす。

◎材料(1人分) 日向夏1/2ケ、
日向夏果汁30g、日向夏ジュース30g
上白糖5g、アガー1.5g

管理栄養士からのコメント



旬の食材を食べよう!



旬の食材を食べるメリットは？

旬の時期の食材は旨味が濃く、栄養価も高い上に、通常よりも安い価格で手に入りやすくなります。

今回の紹介した献立に含まれている、たけのこはカリウムや食物繊維を多く含んでおり、このカリウムには塩分を排泄する作用があるのでむくみを取るのに効果があります。

菜の花にはβ-カロテンやビタミンB群、Cが豊富に含まれています。また菜の花などのアブラナ科に属する植物に含まれるイソチオシアネートには抗ガン作用があると言われています。

今回は春に旬を迎える食材の紹介をしましたが、夏が旬の食材は夏バテ予防に効果があったり、冬が旬の食材は体を温めるなど、季節ごとに様々な効果を持つ食材が多くあります。

毎日の献立の中に上手に取り入れて積極的に食べましょう!



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

