

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4月16日に提供

- ・豚とエリンギの梅生姜炒め
- ・ピーマンの当座煮
- ・水菜のサラダ
- ・チョコバナナケーキ

熱量602kcal 蛋白質20g 塩分2.4g



作り方

豚ひき肉とエリンギの梅生姜炒め

- ①エリンギは長さを半分にし、スライスし、玉ねぎもスライスする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、エリンギと玉ねぎを加え更に炒め、たたいた梅干しと調味料を加え炒め合わせる。
- ④塩こしょうで味を整え、器に盛り、小ネギを飾る。



◎材料(1人分) 豚ひき肉50g、梅干し3g、調味料(濃口醤油3g、酒5g、上白糖0.5g、おろし生姜1.5g、片栗粉1g) エリンギ30g、玉ねぎ30g、油2g、塩こしょう少々、小ネギ0.5g



ピーマンの当座煮

- ①ピーマン、人参、角天は細切りにする。
- ②鍋に①を入れしんなりするまで炒める。
- ③出し汁と調味料を加え火を弱め、煮詰めていく。

◎材料(1人分) ピーマン30g、人参10g、角天3g、出し汁1g 調味料(酒1g、濃口醤油3g、上白糖1.5g)

水菜のサラダ

- ①水菜は食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにする。紫玉ねぎはスライスして水にさらす。かにかまぼこは食べやすい大きさに切って、軽くボイルする。
- ②野菜類の水気をしっかり切り、ドレッシングで和える。



◎材料(1個半分) 水菜20g、きゅうり10g、かにかまぼこ8g、紫玉ねぎ5g、青紫蘇ドレッシング8g



◎材料(1人分) ホットケーキミックス15g、バター4g、上白糖4g、卵8g
ココア1.5g、バナナ15g

チョコバナナケーキ

- ①バナナ(熟したものが良い)は1/3は輪切り1/3は角切りにする。
- ②溶かしバター、砂糖、卵、残りのバナナをつぶしながら入れ混ぜる。
- ③②にHM、角切りバナナ、ココアを入れさっくり混ぜる。
- ④型に流し上に輪切りバナナを並べ180℃のオーブンで30~40分焼く

管理栄養士からのコメント

朝ご飯食べていますか？



朝ご飯、皆さん食べているでしょうか？

朝は少しでも寝ていたい、朝は食欲がないし・・・と思って朝ご飯を食べない人もいると思いますが、朝ご飯にはこんなメリットがあります！

①脳と身体が活発になる。

人は寝ている間にもエネルギーを使います。朝起きてエネルギー不足の状態では脳も身体も働くことが出来ません。



②太りにくくなる。

朝ご飯を食べる事で、体温が上昇し基礎代謝があがり太りにくい身体になります。



③便秘改善に効果あり。

朝ご飯を食べる事で、胃が活動し腸が刺激されて、朝から自然に排便をする事が出来ます。それを習慣づける事で、便秘を改善する事が出来ます。

この他にも朝ご飯には様々なメリットがあります。朝ご飯を食べて、心も身体も元気に一日を過ごしましょう！

