

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5月15日に提供

- ・ホイル焼き
- ・レタスの海苔サラダ
- ・千切り大根とコーンの炒め煮
- ・豆乳レアチーズケーキ

熱量611kcal 蛋白質23.1g 塩分1.9g



作り方

ホイル焼き

- ①玉ねぎは薄切り、人参は短冊にし、えのきは食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りにする。魚の切身には塩こしょうで下味を付ける。
- ②アルミホイルに魚の切身を乗せその上に野菜を乗せる。みそとマヨネーズを合わせたものを上からかけ、しっかりと閉じる。
- ③フライパンに1cmほど水をはり、ホイルを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。



◎材料(1人分) 魚切身60g、塩こしょう0.2g、玉ねぎ10g
人参10g、えのき10g、ピーマン5g、みそ3g、マヨネーズ8g

レタスの海苔サラダ

- ①レタスは食べやすい大きさに切り、かにかまぼこはボイルし裂いておく。海苔は一口大にちぎる。
- ②レタス、かにかまぼこ、海苔を盛付け、上からドレッシングをかける。

◎材料(1人分)レタス20g、かにかまぼこ10g、焼き海苔0.3g
ドレッシング(レモン汁4g、上白糖0.4g、食塩0.4g、黒こしょう少々
オリーブオイル5g)



千切り大根とコーンの炒め煮

- ①千切り大根は水に戻し、食べやすい大きさに切る。絹さやはすじを取り、軽くボイルし斜めに切る。
- ②鍋に油をしき、千切り大根と絹さや、コーンを炒め、調味料で味付けをする。



◎材料(1人分) 豆乳20g、クリームチーズ20g、プレーンヨーグルト5g
上白糖5g、ゼラチン1g

◎材料(1個半分) 千切大根5g、油0.5g、酒4g
絹さや8g、コーン8g、調味料(食塩0.2g、黒こしょう0.1g、薄口醤油0.6g、みりん0.6g、味の素少々)

豆乳レアチーズケーキ

- ①クリームチーズを常温に戻し軟らかくしておく。ボールに豆乳、クリームチーズ、ヨーグルト、砂糖を入れて、よく混ぜる。
- ②ゼラチンを5倍の水でふやかし、①に加えダマが出来ないように、よく混ぜる。
- ③容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

管理栄養士からのコメント



ヨーグルトの栄養・効能



5月15日は「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトにはたんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミンB12等の栄養素が豊富に含まれています。

また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きにより「**整腸作用**」「**美肌作用**」「**花粉症の予防・改善**」「**コレステロール値の低下**」等様々な効果をもたらします。

さらに食物繊維や善玉菌のエサになるオリゴ糖と一緒に摂ると、腸内環境が整うので、より乳酸菌の効果が得られやすくなります。

オリゴ糖は、はちみつやバナナ、りんご等に含まれています。



ヨーグルトを選ぶ際の注意

・ヨーグルトはなるべく低脂肪・無脂肪で糖분을添加していないものを選びましょう！

・メーカーごとに様々な乳酸菌やビフィズス菌を添加しています。整腸作用や美肌効果だけでなく、インフルエンザ予防やピロリ菌を減少させたりとそれぞれ得られる効果が異なる為、自分にあったヨーグルトを選びましょう。

