

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6月17日に提供

- ・韓国風巻き寿司
- ・水菜のスープ
- ・なすと豚の梅わさびソース
- ・マンゴープリン

熱量615kcal 蛋白質27.1g塩分2g



作り方

韓国風巻き寿司(4人分)

- ①熱した鍋にごま油をしき牛肉をAの調味料で炒める。
- ②ほうれん草は茹でて2～3cmの大きさに切り、Bと和える。人参は千切りにし、熱した鍋にごま油を入れ、Cの調味料で炒める。
- ③ご飯にごま油と白ごま、塩を混ぜ合わせ粗熱を取る。
- ④焼き海苔の手前3/4程度にご飯を均一に広げ①、②とたくあんを乗せる。手前から巻いて形を整え、巻き終わりを下にする。



◎材料(3本分) 米300g、ごま油4g、白ごま2.4g、塩0.8g、牛もも肉80g、
A(濃口醤油8g、酒6g、上白糖6g) ごま油2g、ほうれん草60g、
B(薄口醤油2.4g、ごま油2g、おろしにんにく少々)、人参32g、ごま油
0.4g、C(食塩少々、上白糖0.2g)、たくあん32g、焼き海苔3枚



水菜のスープ

- ①水菜は食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。わかめは水につけて戻しておく。
- ②鍋に水を沸し調味料で味をつけ、人参を入れ火が通ったら、水菜とわかめを入れて火を止める。

◎材料(1人分) 水菜20g、人参8g、カットわかめ0.8g、
調味料 (鶏ガラスープの素2g、味の素0.1g、塩こしょう0.1g、
ごま油2g、おろし生姜1g)、水125cc

なすと豚の梅わさびソース

- ①なすは皮を剥き、縦半分に切り、1cmの厚さに切る。豚肉は蒸しておく。
- ②梅干は種を取り、包丁でたたき、調味料と合わせておく。
- ③豚肉に②を混ぜ合わせる。
- ④器になすを盛り、③を乗せ、干切りにした大葉を飾る。



◎材料(1個半分) なす45g、豚こま60g、調味料(濃口醤油3g、酒1.5g、みりん1.5g、練りわさび0.5g)、梅干し1g、大葉0.3g

マンゴープリン

- ①マンゴーをミキサーにかけてピューレ状にする。
- ②ボールに豆乳、生クリーム、グラニュー糖を入れよく混ぜ、そこにマンゴーピューレを加え更に混ぜる。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかしたものを温めてよく溶かし、②に加えてダマにならないようにしっかりと混ぜる。
- ④器に流し、冷やし固めて角切りにしたマンゴーを飾る。



◎材料(1人分) 豆乳20g、生クリーム8g、グラニュー糖3.5g、マンゴー30g、ゼラチン1g、マンゴー(飾り)5g

管理栄養士からのコメント

食中毒に気を付けましょう！！



家庭での食中毒を予防するには

◎生鮮食品の購入から保存まで

- ・新鮮なものを選び、消費期限等を確認する。
- ・冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫に入れる。
- ・保存する際は肉や魚の汁が漏れないようにし、小分けに保存する。
- ・冷蔵・冷凍庫に食材を入れる際は7割程度にし、入れすぎに気を付ける。
- ・冷蔵・冷凍庫の扉を何度も開閉すると温度が上がる為、注意する。



◎調理前、調理中、調理後もしっかり対策を。

- ・調理前、調理後、食事前は必ず手洗いを行う。(肉魚卵を触った後も手を洗う。)
- ・サラダなど加熱しないものは、先に作り冷蔵庫へ入れる。
- ・包丁、まな板は用途別に使い分けた方が安全。
- ・焼物や揚げ物等はしっかり中まで火が通っているか確認する。
- ・盛付けの際は清潔な調理用具、食器で行う。
- ・作ったものが残った場合は小分けにして、保存。



食中毒の三原則(付けない、増やさない、やっつける)

