

# 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7月21日に提供

- ・うなぎのひつまぶし風
- ・呉汁
- ・なすの薬味漬け
- ・フルーツゼリー

熱量597kcal 蛋白質21.5g 塩分3.1g



## 作り方

### うなぎのひつまぶし風

- ①うなぎは焼いて、1.5cm幅に切る。
- ②鍋に調味料を入れ、煮詰めてタレを作る。
- ③器にご飯を盛り付け、半分量のタレをかける。  
その上に錦糸卵、刻みのりを飾り、うなぎを乗せ、  
刻んだみつばを飾る。



◎材料(3本分) 米80g、錦糸卵10g、刻みのり0.5g、うなぎ40g  
油2g、調味料(濃口醤油5g、上白糖2.5g、みりん5g、酒10g)  
みつば2g



### 呉汁

- ①沸騰しただし汁に呉汁の素を溶かし入れ、  
みそを加える。
- ②さいの目に切った豆腐を加え、器に盛り小口切りにした  
長ねぎを飾る。

◎材料(1人分) だし汁120cc、呉汁の素8g、豆腐20g、  
長ねぎ3g、みそ10g

## なすの薬味漬け

- ①なすは所々皮を剥き、横に三等分に切り、くし切りにし水にさらす。みょうがはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、なすを焼く。
- ③調味料とすりおろした生姜を合わせ、なすが熱いうちに漬け込む。そこにみょうがも加えて、味をなじませる。



◎材料(1個半分) なす40g、みょうが1.5g、  
生姜1.5g、調味料(濃口醤油5g、酢7g、酒7g、  
上白糖2g)、ごま油0.1g



◎材料(1人分) フルーツミックス缶20g  
りんごジュース50g、上白糖1.5g、  
ゼラチン1.5g

## フルーツゼリー

- ①フルーツミックスを器に並べる。
- ②りんごジュース・砂糖を入れよく混ぜ溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを②に入れよく混ぜる。
- ④器に③のゼリー液を流し、冷やし固める。



## 管理栄養士からのコメント



## なすの栄養について

なすの皮に含まれる「ナスニン」はポリフェノールの一種であり、**細胞の老化や免疫機能の低下などを引き起こす、活性酸素を取り除く抗酸化作用**があります。

また、カリウムや食物繊維も多く含まれています。水分が多く、栄養価が低いと思われがちな野菜ですが、特有の栄養素がしっかり含まれています。

## なすの栄養を逃さない調理方法

・なすを水にさらしすぎない。

なすは切った後、アクを抜くために水にさらしますが、長時間水にさらすとそれだけ栄養成分が流れ出てしまいます。

・油で調理する。

なすは油を使って調理をするのがおすすめです。表面が油でコーティングされ、栄養成分が流れ出すのを防いでくれます。

油を使わない場合は、なすの表面積を小さくする切り方で切ったり、蒸し物にする場合は、蒸した後に切るなどして、栄養成分が流れ出すのを避けましょう。

