

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8月14日に提供

- ・オレンジチキン
- ・コンソメスープ
- ・オクラのサラダ
- ・ヨーグルトゼリー

熱量583kcal 蛋白質24.1g 塩分2.2g



作り方

オレンジチキン

- ①鶏肉に小麦粉、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②鍋に☆を入れ煮立たせ、おろしにんにくおろし生姜、タカの爪を加えひと煮立ちさせる。
- ③②の中に揚げた鶏肉を加え、絡める。
- ④チキンを皿に盛り、サニーレタスとオレンジを添える。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、片栗粉5g、小麦粉5g、油4g
☆(濃口醤油4g、酢9g、砂糖4g、オレンジジュース3g)
おろしにんにく0.1g、おろし生姜0.1g、タカの爪0.1g
サニーレタス3.5g、オレンジ1/8ケ



コンソメスープ

- ①大根、人参、玉ねぎは1cm角の大きさに切る。
- ②鍋に水を沸し、①を加える。
- ③野菜に火が通ったら、コンソメを加え、塩こしょうで味を整える。
- ④器に注ぎ、上から刻んだパセリを飾る。

◎材料(1人分) 大根15g、人参10g、玉ねぎ10g、水120cc
コンソメ2g、塩こしょう少々、パセリ0.3g

オクラのサラダ

- ①オクラは茹でてスライスする。紫玉ねぎもスライスし水にさらす。
かにかまぼこはボイルし、さく。
- ②①の水気を切り、ドレッシングで和える。



◎材料(1人分) おくら30g、かにかまぼこ10g
紫玉ねぎ8g、ドレッシング8g



◎材料(1人分) プレーンヨーグルト25g
生クリーム6g、上白糖3g、ゼラチン1g
ブルーベリージャム6g

ヨーグルトゼリー

- ①生クリームを5分立てまで泡立てる。
- ②ボールにヨーグルトを入れ、そこに泡立てた生クリーム、砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③5倍の水で溶かしたゼラチンを②に加え、しっかりと混ぜ、容器に入れ冷やし固める。
- ④ブルーベリージャムをゼリーの上に飾る。

管理栄養士からのコメント



夏野菜を食べて夏バテを予防しよう



夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいる為、暑さで熱のこもった体をクールダウンしてくれます。

食欲も減退し、必要な栄養素が不足しがちになるため、**ビタミン、ミネラルが豊富な夏野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう！**

代表的な夏野菜

きゅうり…**カリウムが豊富に含まれているので、むくみを解消したり、また体内にこもった熱を冷ましてくれる効果もあります。**

トマト…**抗酸化作用を持つビタミンAやビタミンCを含んでいます。**
またトマトの酸味の成分である「**クエン酸**」には**食欲増進や疲労回復**にも効果があります。



ゴーヤ…**ゴーヤにもビタミンCが豊富に含まれています。**

苦味が苦手な方は中の白い種をしっかりと取ると、苦味が軽減します。

オクラ…**オクラのねばねば成分は「ムチン」と言われる成分で、胃の粘膜を保護する働きがあります。**

また**ビタミンB1**も含んでいる為、**疲労回復にも効果が期待できます。**

ホームページに過去の献立帖を掲載中

 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

宮崎中央眼科病院

