

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9月23日に提供

- ・チャプチェ
- ・小松菜とかぼちゃのごまみそ和え
- ・酢の物
- ・さつまいもの塩カラメル

熱量598kcal 蛋白質16g 塩分2.0g



作り方

チャプチェ

- ①牛もも肉を干切りにし、☆をもみ込む。
- ②春雨はボイルし、食べやすい大きさに切り、エリンギは拍子切り、玉ねぎはスライス、人参は短冊切にし、にらは3cmの大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、牛肉を入れ色が変わったら、②を加え更に炒める。
- ④醤油、みりんを加え炒め合わせる。



◎材料(1人分) 牛もも35g、☆(濃口醤油2.5g、上白糖1g
おろしにんにく0.2g、ごま油0.5g、白ごま0.2g)、エリンギ15g
玉ねぎ15g、人参15g、にら15g、春雨15g、油適量
濃口醤油4g、みりん3g



小松菜とかぼちゃのごまみそ和え

- ①小松菜はボイルし、食べやすい大きさに切る。かぼちゃは一口大に切り、蒸す。しめじは小房に分けボイルする。
- ②調味料を合わせておき、①の具材と和える。

◎材料(1人分) 小松菜30g、かぼちゃ15g、しめじ10g
調味料(みそ2g、上白糖2g、濃口醤油2g、酒1.5g、白ごま3g)

酢の物

- ①もずくは塩抜きして水洗いし、食べやすい大きさに切る。みかん缶は汁を切っておく。かいわれは食べやすい大きさに切り、軽くボイルする。
- ②調味料を合わせ、もずくと和える。
- ③器に盛り、みかん缶、かいわれ、針生姜を上飾る。



◎材料(1人分) みかん缶10g、もずく30g、生姜0.5g
調味料(酢5g、薄口醤油2g、上白糖3g、出し汁2g)、
かいわれ大根2g

さつまいもの塩キャラメル

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にひたす。
- ②さつまいもの水気を切り、電子レンジで3～4分加熱する。(竹串がスツと通ればOK)
- ③フライパンにバターを熱し、さつまいもを入れひと混ぜし、バターがなじんだら砂糖を振り入れる。
- ④焦げ付かないように時々さつまいもを転がしながら絡め、焼き色が付いたら最後に塩を振りかける。



◎材料(1人分) さつまいも50g
バター2.5g、上白糖2.5g、塩0.1g

管理栄養士からのコメント



災害時の栄養管理について



9月1日は「防災の日」です。地震・洪水・台風はいつ起こるか分かりません。水道やガス、電気等のライフラインが遮断されるということを想定し、日頃から災害時に備える事が重要です。

水道、ガス、電気がなくても食べられる食品を準備しておきましょう。

・乾物、レトルト食品、缶詰等の日持ちがして普段使いをしているものは、普段からストックしておきましょう。**(最低でも3日分用意しておきましょう。)**

・野菜や果物のジュース、肉や魚、豆類の缶詰等
不足しがちな栄養素が補えるものも用意しておきましょう。



・家族の年齢や嗜好に合わせたものも用意しましょう。食物アレルギーのある家族がいる場合はそれに合わせた非常食も用意しておきましょう。

電気やガスが使えない場合は、熱源としてカセットコンロが重要な役割を果たします。また、水が使えない場合は食器も洗えなくなるので、紙皿や紙コップがあると便利です。

