

# 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10月8日に提供

- ・魚の蒲焼
- ・大根とちくわの煮物
- ・お浸し
- ・レモンケーキ

熱量561kcal 蛋白質23.2g 塩分2.5g



### 作り方

#### 魚の蒲焼

- ①魚は片栗粉をまぶし、調味料は合わせておく。
- ②熱したフライパンに油をしいて、魚を焦げ目がつくまで焼き、調味料を加えて絡める。
- ③千切りにしたピーマンを炒め、塩こしょうで味を整える。
- ④器に魚を盛付け、ピーマンを添える。



◎材料(1人分) 魚切身60g、片栗粉5g、調味料(濃口醤油5g、上白糖2g、みりん3g、酒3g) 油2g、カラーピーマン25g、油1g、塩こしょう少々



#### 大根とちくわの煮物

- ①大根は乱切りにし、下茹でをする。
- ②ちくわも乱切りにし、軽くボイルする。
- ③鍋に調味料を加え、水気を切った大根とちくわを加え、煮汁がほぼ無くなるまで煮詰めて照りを出す。

◎材料(1人分) 大根40g、ちくわ15g、酒5g、上白糖2g  
濃口醤油3g

## お浸し

- ①ほうれん草はボイルして、食べやすい大きさに切る。かまぼこは短冊切りにしボイルする。
- ②出し汁、濃口醤油、みりんを合わせる。
- ③ボールに水気を切った①を入れ、②と和える。
- ④味がなじんだら、器に盛付けてかつお節を上飾る。



◎材料(1人分) ほうれん草40g、かまぼこ10g  
だし汁4g、濃口醤油3g、みりん2g、かつおぶし0.3g



◎材料(1人分) 卵5g、上白糖4g  
オリーブオイル3g、牛乳5g  
ホットケーキミックス10g、レモン汁3g

## レモンケーキ

- ①ボールに卵、上白糖、オリーブオイル、牛乳を加えしっかりと混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加えて、粉っぽさがなくなるまで、さらに混ぜ合わせる。
- ③型に②を流し入れ、170℃のオーブンで35分程焼き、竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上り。

## 管理栄養士からのコメント

## ベジファーストで太りにくい身体作り

「ベジファースト」とは、「ベジタブルファースト」の略語で、食事を摂る時は、初めに野菜から食べましょうという意味を表します。

食事を摂る時、炭水化物から先に食べると血糖値が急激に上昇するため、インスリンを大量に出して血糖値を下げようとします。

**インスリンが脂肪の合成も促進し、調整しきれずに余ったブドウ糖は脂肪となって蓄積されます。**

**野菜から最初に食べて、次にたんぱく質、最後にご飯**という順番で食べていくと血糖値の上昇を抑え、太りにくくなります。



きのこや海藻も食物繊維が豊富なため、先に食べるものに分類します。



## 他にも良い事、ベジファースト

・野菜類は食物繊維が多いため、自然とよく噛んで食べる様になります。よく噛んで、ゆっくり食べる事で満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、自然と食べる量を抑える事が出来ます。

 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

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

