

# 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11月10日に提供

- ・もやし入りハンバーグ
- ・トマトスープ
- ・チンゲン菜とツナの炒め物
- ・コーヒーゼリー



熱量610kcal 蛋白質24.6g 塩分2.9g

## 作り方

### もやし入りハンバーグ

- ①パン粉を牛乳でふやかしておく。
- ②ボールに①と豚ミンチと卵、味の素、塩こしょう、ざく切りにしたもやしも入れて、さらに混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、成形した②を入れて火が通るまで、焼く。
- ④器にサニーレタスを飾り、ハンバーグを盛付け大根おろしを添えて、味ぽんをかける。



◎材料(1人分)豚ミンチ70g、もやし50g、卵10g  
味の素0.1g、塩こしょう0.1g、パン粉2.5g、牛乳10g  
油適量、大根おろし30g、味ぽん15g、サニーレタス3.5g

### トマトスープ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋に水を沸し、ベーコンと玉ねぎを加え、火が通ったらトマト缶とコンソメを加える。
- ③器に盛付け、刻んだパセリを散らす。



◎材料(1人分)カットトマト缶30g、ベーコン10g、玉ねぎ10g  
コンソメ2g、パセリ0.3g

## チンゲン菜とツナの炒め物

- ①チンゲン菜はボイルし食べやすい大きさに切る。にんにくはスライスする。
- ②鍋に油をしき、にんにくを入れて香りが立ったら、チンゲン菜とツナ缶(汁ごと加える)、酒を加え炒め、汁気がなくなってきたら塩こしょうで味を整える。



◎材料(1人分) チンゲン菜40g、にんにく0.3g、ツナ缶10g、酒3g、塩こしょう0.1g、油少々



◎材料(1人分) インスタントコーヒー0.6g、水50g、アガー2g、上白糖3g  
生クリーム2.5g、上白糖0.1g

## コーヒーゼリー

- ①鍋に水とインスタントコーヒーを入れて、火にかけてよく混ぜる。
- ②砂糖とアガーをよく混ぜたものを①に加えて、しっかりと溶かし、容器に流し入れる。
- ③生クリームに砂糖を加え、つのが立つくらいに泡立てたものをゼリーの上に飾る。

## 管理栄養士からのコメント

## ノロウイルスに注意！！



ノロウイルスは手指や食品等を介して感染し、嘔吐や下痢、腹痛等を引き起こします。特に冬に流行するため、徹底して予防しましょう。

## ノロウイルスを予防するには？

### ☆手洗いをしっかりとしましょう！

手洗いは手指に付着したノロウイルスを減らす最も有効な方法です。  
**調理の前、食事の前、トイレに行った後、帰宅後**は石けんで丁寧に洗いましょう。タオルの共有はなるべくしないようにしましょう。



### ☆料理は十分に加熱をしましょう！

ノロウイルスを失活させるには、  
**中心温度が85℃で1分以上の加熱が必要です。**

次亜塩素酸ナトリウム液は500mlペットボトルにキャップ1杯の塩素系漂白剤と水を入れて作ります。

### ☆殺菌消毒を行い感染対策をしっかりと！

ドアノブや手すり等、手が触れる部分は**次亜塩素酸ナトリウム液**で消毒しましょう。また、まな板や包丁等の調理器具は熱湯消毒が有効です。

ホームページに過去の献立帖を掲載中

