

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。
ぜひご家庭でお試ください。

<献立> 当院では12月25日に提供

- ・鮭の豆乳クリームドリア
- ・豆苗と卵のスープ
- ・かぼちゃとコーンのホットサラダ
- ・ワインゼリー



熱量623kcal 蛋白質23.2g 塩分3.2g

作り方

鮭の豆乳クリームドリア

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落としてほぐしパセリはみじん切りにする。
- ②鮭に塩こしょうと酒をして焼き、焼き上がったら皮を除いて、ほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎとしめじを炒め、塩こしょうで味を整える。
- ④鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え弱火で炒め豆乳を少しずつ加えながら、なめらかになるまでのばす。
- ⑤④に水、コンソメを加えとろみがついたら③を加える。
- ⑥皿にバターを薄く塗り、ご飯をよそい鮭を散らし、上から⑤とチーズを乗せ焦げ目が付くまで焼く。パセリを上飾る。



◎材料(1人分) 米60g、鮭切身1/2切、酒3g、塩こしょう少々、玉ねぎ20g、しめじ20g、塩こしょう少々、バター7g、小麦粉7g、豆乳60g、水25cc、コンソメ2.5g、ピザ用チーズ20g、パセリ0.3g(飾り)

豆苗と卵のスープ



- ①豆苗は食べやすい大きさに切る。
- ②人参は星形に薄く型抜きし、軽くボイルする。
- ③鍋に水を入れて、沸騰したらコンソメを加える。
- ④③に豆苗を入れ、火が通ったら、溶き卵を流し入れる。
- ⑤器にスープを注ぎ、人参を飾る。

◎材料(1人分) 豆苗20g、人参5g、卵15g、水150cc、コンソメ2g

かぼちゃとコーンのホットサラダ

- ①かぼちゃは所々皮を剥いて、1cm角に切り、蒸して温かいうちにつぶしておく。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、ベーコンは1cm幅に切って、フライパンで軽く炒める。
- ③①に②とコーン、調味料を加え、よく混ぜる。



◎材料(1人分) 赤ワイン18g、水32g
上白糖5g、アガー2g、生クリーム2.5g、
上白糖1g

◎材料(1人分) かぼちゃ40g、ホールコーン缶12g
玉ねぎ5g、ベーコン5g、油3g、
調味料(オイスターソース3g マヨネーズ3g、上白糖0.2g)

ワインゼリー

- ①鍋に赤ワイン、水を入れて火にかける。
- ②上白糖とアガーを混ぜ合わせ、①の鍋に入れ、しっかり混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。
- ④泡立てた生クリームをゼリーの上に飾る。

管理栄養士からのコメント

冬至にかぼちゃを食べる理由



冬至とは一年で最も夜が長く、昼が短い日。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るなどして、無病息災を願う風習があります。なぜ冬至にかぼちゃを食べるかという、**栄養価の高いかぼちゃを食べることで、風邪を予防すると考えられていたからです。**他には金運を祈願する意味もあるようです。昔は現代と違って野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのため、保存がきいて、多くの栄養を含むかぼちゃを冬至に食べることは、厳しい冬を元気に乗り切ろうとした先人の知恵だと言えます。

◎かぼちゃの栄養◎

かぼちゃには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAとして働き、**抗酸化作用や免疫力を強化する効果が期待できます。**かぼちゃの皮にはβ-カロテンが実の2倍以上含まれているため、皮ごと食べる事をおすすめしますが、剥く場合は皮を千切りにして、きんぴらにしたり、チップスにすると美味しく食べられます。

他にもかぼちゃには、ビタミンC、E、カリウム、食物繊維等の栄養素が豊富に含まれています。



 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

