

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1月29日に提供

- ・ロールキャベツ
- ・わさび風味和え
- ・里芋とこんにゃくの炒め煮
- ・あんこパウンドケーキ



熱量635kcal 蛋白質23.3g 塩分2.8g

作り方

ロールキャベツ

- ①たまねぎはみじん切りにして炒める。
- ②キャベツは1枚ずつきれいにはがし、芯の分厚い所はそぎ落として、ボイルする。
- ③ボールに①と鶏ミンチ、パン粉、卵、塩こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ボイルしたキャベツの上に③の肉ダネを乗せて左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。
- ⑤ロールキャベツの巻き終わりを下にして、鍋に入れトマト缶、ケチャップ、コンソメを加えて、中火で煮立てアクを取り、弱火で30分程煮る。
- ⑥器に盛付け、上からパセリを飾る。



◎材料(1人分) 鶏ミンチ50g、玉ねぎ15g、パン粉6g、卵8g
塩こしょう0.1g、キャベツ65g、トマト缶(カット)60g、ケチャップ10g
コンソメ3g、乾燥パセリ少々

わさび風味和え

- ①菜の花はボイルし食べやすい大きさに切る。
人参は千切り、ちくわは半月切にして、どちらもボイルする。
- ②みりん、薄口醤油、白ごま、練りわさびは合わせておく。
- ③ボールに水気を切った①と②を加えて、和える。

◎材料(1人分) 菜の花30g、ちくわ10g、人参10g、みりん1g
薄口醤油2g、白ごま2g、練りわさび0.5g



里芋とこんにゃくの炒め煮

- ①里芋、こんにゃくは一口大に切っておく。
- ②鍋に油をしいて、①を入れて中火で炒める。
- ③②に水を加えてひと煮立ちしたら、調味料を加え蓋をし、弱火にして時々混ぜながら、煮る。
- ④煮汁が1/3くらいになったら、火を強め汁がなくなるまで煮詰める。



◎材料(1人分) 里芋45g、板こんにゃく20g、油1g、水15cc、調味料(濃口醤油2g、酒2g、上白糖1g、みりん1.5g、鶏ガラスープの素1g)



◎材料(1人分) ホットケーキミックス8g、あずき缶15g、オリーブオイル4g、卵8g、バニラエッセンス0.1g

あんこパウンドケーキ

- ①ボールに卵・オリーブオイルを入れよくかき混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスとあずき缶を入れ軽く混ぜ合わせ、バニラエッセンスを入れる。
- ③170℃～180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。

管理栄養士からのコメント

冬のかくれ脱水に要注意！！



脱水というと、夏に起こるイメージですが、冬でも**知らず知らずのうちに体液が不足し、自覚のないまま脱水状態へ陥る「かくれ脱水」**を起こす可能性があります。

冬場は空気が乾燥しています。乾燥した環境の中では、**自覚のないまま皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」**が増えます。

かくれ脱水を防ぐにはこまめに**水分補給を行う事**が大切です。

特に高齢者の方は気温や体調の変化、喉の渇きを感じにくいことから、脱水になりがちです。

血液中の水分が減ると、血液が濃くなり血栓が出来やすく、脳梗塞や心筋梗塞等のリスクが高くなる為、注意が必要です。

水分補給と同時に乾燥を防ぐためにも、**加湿器を使用したり、定期的に窓を開けて、換気をするなどの工夫も必要**です。



 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

