

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2月18日に提供

- ・握り揚げ
- ・こんにやくのおかか炒め
- ・菜の花の梅しらすごま昆布和え
- ・カフェオレゼリー

熱量570kcal 蛋白質21.4g 塩分2.2g



作り方

握り揚げ

- ①ひじきは水に戻し水気を切っておく。
人参、えのきは細かく切る。
- ②ボールに①と豚ミンチ、卵、片栗粉、
調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③鍋に油を熱し、②を食べやすい大きさに握り
形を整え、全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④皿に握り揚げを盛付け、
くし型に切ったレモンとサニーレタスを飾る。



◎材料(1人分) 豚ミンチ60g、人参5g、ひじき1g、
えのき10g、卵10g、片栗粉3g、
調味料(濃口醤油4g、薄口醤油1g、上白糖2g、
食塩0.2g) 油適量、レモン1/10個、サニーレタス3.5g

こんにやくのおかか炒め

- ①こんにやくは一口大に切り、下茹でをする。
- ②鍋にごま油を熱し、こんにやくを入れて炒め、調味料を
加えて汁気がなくなるまで、炒める。
- ③②にかつおぶし、とうがらしを加えて絡める。

◎材料(1人分) 板こんにやく50g、ごま油1g、調味料(酒2g、
濃口醤油4g、みりん2g、上白糖0.5g) かつおぶし0.3g、
とうがらし少々



菜の花の梅しらすごま昆布和え

①菜の花を3cmぐらいの長さで切り、茹でて水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。

②ボールに①としらす干し、白ごま、塩昆布、上白糖を加えて、和える。



◎材料(1人分) 菜の花30g、梅干し1/2個
しらす干し3g、白ごま1.5g、塩昆布1g、上白糖1g

カフェオレゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にカフェオレを入れ火にかけ、①を入れてよく混ぜ合わせ溶かす。
- ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

◎材料(1人分) カフェオレ50g、
上白糖2g、アガー2g



管理栄養士からのコメント



菜の花の栄養と効能



菜の花にはカリウムやカルシウム、食物繊維やビタミンK等の様々な栄養素を含みますが、特に含有量が多いものとしてβ-カロテンが挙げられます。

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換し、ビタミンAが持つ抗酸化作用で**活性酵素を排除したり、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜の保護をするなどの働きをします。**

◎菜の花の上手な調理法

菜の花はつぼみの部分が柔らかいのにに対し、茎が硬いため茹で方には工夫が必要です。まずつぼみと茎を切り分け、茎から茹で、柔らかくなったらつぼみを加えると食感良く茹であがるでしょう。

また、菜の花は脂溶性のビタミンを多く含んでいるため、**油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。**

天ぷらや炒めものにするとうちに栄養が摂れます。

❁菜の花の花が咲いているものはえぐみが強いため、購入するときはつぼみのものを選ぶようにしましょう。

