

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3月22日に提供

- ・ロールパン
- ・グレープゼリー
- ・チーズ風味シチュー
- ・トマトとズッキーニのパスタ
- ・キャベツのオーロラサラダ



熱量613kcal 蛋白質23.5g 塩分2.8g

作り方

チーズ風味シチュー

- ①玉ねぎはくし切り、じゃが芋、人参は乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けてボイルする。
- ②鍋に油、バターを入れて、弱めの中火で鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。
- ③全体的に炒まったら、火を止めて小麦粉を加えて、よく混ぜる。
- ④水、牛乳、コンソメを加え中火にかけよく混ぜる。煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤スライスチーズを加えてよく溶かし、塩こしょうで味を整える。



◎材料(1人分) 鶏肉(10g切) 25g、玉ねぎ20g、人参15g
じゃがいも15g、ブロッコリー15g、油1g、バター2.5g
小麦粉3g、水40g、牛乳60g、コンソメ1.5g、
スライスチーズ5g、塩こしょう少々

トマトとズッキーニのパスタ

- ①ズッキーニは斜め切りにし、トマトは一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲッティを茹でて、熱いうちにコンソメと黒こしょうで和える。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを入れて香りが立ったら、ズッキーニを炒める。
- ④③にトマト、ツナ缶、パスタを加えて炒め合わせて、コンソメを加えて味付けする。

◎材料(1人分)スパゲッティ30g、コンソメ0.1g、黒こしょう少々、ズッキーニ40g、
にんにく0.2g、オリーブオイル2g、トマト40g、ツナ缶15g、コンソメ1.8g



キャベツのオーロラサラダ

- ①キャベツは太めの千切りにして、ボイルする。玉ねぎはスライスし、水にさらす。
- ②ボールに水気を切った①を入れて、調味料で和える。
- ③器に盛り、みじん切りにしたパセリを飾る。



◎材料(1人分)キャベツ40g、玉ねぎ10g、調味料(マヨネーズ2.5g、ケチャップ3g、上白糖0.1g、コンソメ0.03g、黒こしょう少々)、パセリ0.3g



グレープゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にファンタグレープを入れて、加熱し、①を加えてよく混ぜる。
- ③器に流し入れて、冷やし固める。

◎材料(1人分)ファンタグレープ50g、上白糖3g、アガー2g

管理栄養士からのコメント

食事で腸内環境を整えよう！

私たちの腸内は様々な菌がいて、大きく「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」に分けられます。

善玉菌が優勢に働くと腸内環境が整いますが、悪玉菌が優勢に働くと腸内環境が悪化し便秘や下痢などの症状が現れます。



◎腸内環境を整える食事のポイント

・発酵食品を摂る。

善玉菌は味噌や納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなどの発酵食品から摂る事ができます。毎日の食事に取り入れましょう。



・食物繊維を摂る。

果物や海藻などに含まれる水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなります。ごぼうやきのこ、豆類などに含まれる不溶性食物繊維は便のかさを増して、腸のぜん動運動を促す働きがあります。

