

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4月21日に提供

- ・豆ごはん
- ・キャベツ入りメンチカツ
- ・ふきと竹の子の煮物
- ・いちごムース

熱量676kcal 蛋白質20.6g 塩分3g



作り方

豆ごはん

- ①えんどう豆を4～5分程塩茹でし、柔らかくなったら鍋を火から下ろし、冷ます。冷めたら豆と茹で汁に分ける。
- ②炊飯器に米と豆の茹で汁、足りない分量の水を足し、だし昆布と食塩を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、昆布を取り出し豆を加え、つぶれないように優しく混ぜる。

◎材料(1人分) 米60g、えんどう豆20g、食塩0.5g
食塩0.5g、だし昆布適量



キャベツ入りメンチカツ

- ①◎を合わせておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、キャベツは粗みじんにする。
- ③ボールに合いびき肉、玉ねぎ、①、黒こしょうと塩を合わせてよく練る。
- ④小麦粉と塩こしょうをキャベツにまぶし、③とよく合わせ成形して、小麦粉、卵、パン粉の順で付けていき、油で揚げる。
- ④メンチカツを皿に盛り、ウスターソースをかけてくし型に切ったレモンとサニーレタスを添える。

◎材料(1人分) 合いびき肉40g、玉ねぎ15g、黒こしょう適量、食塩適量、
◎(パン粉2.5g、牛乳4g、卵3g)、キャベツ20g、塩こしょう適量、小麦粉1.5g
小麦粉10g、卵10g、パン粉10g、油適量、ウスターソース6g、レモン1/8個、
サニーレタス3.5g



ふきと竹の子の煮物

- ①ふきは食べやすい大きさに切り、塩を全体に振りかけ板ずりをし、沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ②茹でたふきを水にさらし、粗熱が取れたら皮とすじをきれいに取り除く。
- ③竹の子を食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に調味料を入れ、ふきと竹の子を加えて弱火で煮る。

◎材料(1人分) ふき30g、竹の子水煮35g、調味料(出し汁50g、薄口しょうゆ4g、上白糖1g、みりん2g、食塩0.3g)



いちごムース

- ①ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かす。
- ②いちごはきれいに洗ってヘタを取りしっかり水気を切る。
- ③ミキサーにいちご、三温糖、レモン汁を入れて攪拌しピューレ状になったら、トッピング用(15g)を取り分ける。
- ④残りのピューレに生クリームとゼラチンを入れ再度攪拌する。
- ⑤④を器に注ぎ、冷やし固め、固まったらトッピング用のピューレを上から注ぐ



◎材料(1人分) いちご50g、生クリーム20g、三温糖7g、レモン汁1.5g、ゼラチン0.8g

管理栄養士からのコメント

ふきについて

ふきはほろ苦い風味とシャキシャキした食感が楽しめる、春を代表する野菜の一つです。

食物繊維を豊富に含んでいる為、便秘予防に効果を発揮します。また、カリウムやカルシウム等の栄養素も含まれています。



美味しいふきの選び方

葉がついたまま販売されているものは、葉の色が鮮やかな緑のものを選びましょう。茶色の部分が多いものは避けてください。

茎は持った時に張りあり、切り口を見て、茶色く変色していないものを選びましょう。

おすすめ料理法

お浸しや今回紹介した煮物だけでなく、天ぷらや油炒めのような油を使った料理に使用すると苦味を抑えて食べられる事ができます。

ふきはそのままにしておくのと段々あくが強くなるため、手に入れたら早めにあく抜きを行いましょう。

