

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5月19日に提供

- ・たけのこ御飯
- ・じゃがいもとアスパラの肉巻き
- ・トマトのわさびマヨ和え
- ・メロンゼリー

熱量594kcal 蛋白質24g塩分2.6g



作り方

たけのこ御飯

- ①たけのこ、人参、油揚げを細かく刻む。
大葉は軽くボイルし切っておく。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、
だし昆布、具材を入れて炊く。
- ③炊き上がったらよく混ぜ、器に盛り
大葉を飾る。



◎材料(1人分)米80g、竹の子30g、人参5g、油揚げ3g、だし昆布、調味料(薄口しょうゆ6g、みりん1g、酒5g、食塩0.3g)、大葉0.3g

じゃがいもとアスパラの肉巻き

- ①じゃがいもは1cmのスティック状に切りボイルする。アスパラは下の硬い部分を切り落とし、ピーラーで皮の硬い部分やはかまを取って三等分に切り、ボイルする。
- ②牛もも肉を広げて、じゃがいもとアスパラを巻く。
- ③肉巻きの巻き終わり下にして焼いていき、全体に焼き色が付いたら、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮ていく。
- ④皿に盛り付けて、上から白髪ねぎを飾る。

◎材料(1人分)牛もも肉3/2枚、じゃがいも20g、アスパラ2本、調味料(だし汁25g、濃口醤油6g、上白糖4g、酒6g)、白髪ねぎ9g



トマトのわさびマヨ和え

- ①トマトときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

◎材料(1人分) トマト30g、きゅうり20g、調味料(マヨネーズ8g、練りわさび0.5g、塩こしょう0.1g)



メロンゼリー

- ①メロンを1.5cm角に切る。
- ②ボールに分量の水と砂糖を入れよく混ぜ溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを②に入れよく混ぜる。
- ④器に①のメロンを入れ、③のゼリー液を流し、冷やし固める。

◎材料(1人分) メロン35g、水35g、上白糖5g、ゼラチン1.5g

管理栄養士からのコメント

大人の食育



毎月19日は「食育の日」です。食育とは、「さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるもの」と定義されています。

食事を摂る事は生涯続くため子供だけでなく、大人にも食育は必要です。
バランスの取れた食事、規則正しい食習慣を続けることで肥満や生活習慣病を予防することができます。

◎健康的な食習慣を身につけましょう。

1日3食食べましょう。特に朝食は一日を活動的に過ごすための大事なスイッチ。忙しくても必ず食べましょう。

また、腹八分目を意識し食べ過ぎには注意しましょう。

◎食事バランスガイドを利用しましょう。

食事バランスガイドは1日に何をどのくらい食べればよいかの目安が示されています。上手に利用してバランスの良い食生活を心がけましょう。

