

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6月4日に提供

- ・豚肉のねぎ塩焼き
- ・人参のツナごま炒め
- ・なすの煮びたし
- ・バナナチーズケーキ

熱量637kcal 蛋白質24.7g塩分2.6g



作り方

豚肉のねぎ塩焼き

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。
人参はシャトー切りにし、バターとコンソメでグラッセを作る。
- ②鍋を熱してごま油をしき、豚肉と長ねぎを炒め、食塩とレモン汁で味付けをする。
- ③皿に②を盛付けて、人参のグラッセとサニーレタスを飾る。

◎材料(1人分) 豚もも60g、長ねぎ20g、食塩0.6g、レモン汁2g、ごま油2g、人参15g、バター1g、コンソメ0.5g、サニーレタス3.5g



人参のツナごま炒め

- ①人参は太目千切りにし、いんげんは斜め切りにする。
- ②熱した鍋に油をしき、①と汁を切ったツナを入れて調味料を加え炒め合わせる。
- ③上から白ごまを飾る。

◎材料(1人分) 人参20g、いんげん15g、油1g、ツナ缶10g、調味料(濃口醤油2g、酒2g、砂糖1g)、白ゴマ2g。



なすの煮びたし

- ①なすは乱切りにする。
- ②熱した鍋に、油をしきなすを炒める。
- ③軽く火が通ったら、調味料を加えて、味がしみ込むまで弱火で煮込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④③を盛付け、上からかつお節を飾る。

◎材料(1人分) なす50g、油2g、調味料(水30g、だしの素0.5g、酒2.5g、砂糖1.5g、みりん3g、濃口醤油3g、食塩3g)、かつおぶし0.3g。



バナナチーズケーキ

- ①バナナは軽くつぶす。クリームチーズは常温に戻し、練って柔らかくする。ボールに、バナナ、クリームチーズ、生クリーム、卵を入れ混ぜる。
- ②①に砂糖、小麦粉、レモン汁を加える。
- ③170度に熱したオーブンで30～40分焼く。串に生地が付かなくなるまで焼く。

◎材料(1人分) 熟したバナナ20g、クリームチーズ15g、生クリーム8g、卵8g、砂糖3g、小麦粉2g、レモン汁1.5g

管理栄養士からのコメント

早めの夏バテ予防



ジメジメした梅雨の時期に入りましたが、この時期から夏バテの人が現れ始め、8月下旬がピークになります。夏バテは冷房や冷たい飲み物などによる自律神経の乱れから起こり、食欲不振や体のだるさなどの症状が見られます。

◎おすすめの食材は豚肉

豚肉には、夏バテに効果のある**ビタミンB1**が含まれます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助ける栄養素です。そのエネルギーで暑さで弱った身体を回復させ元気に動かすことができます。

また、**玉ねぎ**や**ニラ**、**ニンニク**と組み合わせて食べると、さらに**ビタミンB1**の吸収率がアップします。

★バランスの良い食事で暑い夏を乗り越えましょう！



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

