

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7月13日に提供

- ・ 鮭とキャベツのオーロラソース炒め
- ・ ピーナッツ和え
- ・ 里芋のオイスターソース煮
- ・ ヨーグルトケーキ



熱量648kcal 蛋白質26.2g 塩分1.9g

作り方

鮭とキャベツのオーロラソース炒め

- ① 鮭を一口大に切り、塩こしょうをまぶす。
片栗粉をつけ油で焼く。
- ② キャベツ、玉ねぎ、しめじを一口大に切る。
- ③ ①を別皿に取り出し、キャベツ、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、鮭を入れる。
調味料を加えて味付けする。



◎材料(1人分) 鮭60g、塩こしょう0.01g、片栗粉10g、油2g、キャベツ50g、玉ねぎ20g、しめじ15g、調味料(酒5g、マヨネーズ4g、ケチャップ5g、みりん6g、濃口醤油2g、おろしにんにく0.1g、おろし生姜0.1g)



ピーナッツ和え

- ① 小松菜と人参を食べやすい大きさに切り、湯がく。
- ② ボールに水分を絞った①を入れる。
- ③ ②に調味料を加えて味付けする。

◎材料(1人分) 小松菜40g、人参10g、ピーナッツ粉3g、調味料(濃口醤油2g、砂糖1g)

里芋のオイスターソース煮

- ①里芋といんげんを食べやすい大きさに切り湯がく。
- ②フライパンに①と調味料入れ、味がしみこむまで煮込む。

◎材料(1人分) 里芋50g、いんげん10g、調味料
(オイスターソース3.5g、鶏ガラスープの素0.8g、
砂糖1g、濃口醤油2g)



ヨーグルトケーキ

- ①ボウルに卵、砂糖をいれよく混ぜる。
- ②①にヨーグルトとホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた型に流し込み、180度のオーブンで40分焼く。
- ④粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷す。

◎材料(1人分) プレーンヨーグルト40g、ホットケーキ
ミックス15g、卵10g、砂糖4.5g

管理栄養士からのコメント

ペットボトル症候群



暑い日が続き、冷たいソフトドリンク(清涼飲料水)を飲み過ぎていませんか？

◎ペットボトル症候群

ソフトドリンクには、糖類が沢山含まれており、飲み過ぎることにより、血糖値が上昇し高血糖状態になります。この状態が続くと、のどが渇く・体がだるい・尿が多くなるという症状が現れます。

◎ソフトドリンクに含まれる砂糖の量

500mlのペットボトル1本当たり50～60g(角砂糖15個)の糖質が含まれています。この時期に重宝するスポーツドリンクにも糖質が沢山入っています。

★水分補給は、まず水やお茶から！

ソフトドリンクを飲むときは、
表示を見て糖質の少ないものを選びましょう。

