

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9月16日に提供

- ・鶏肉のコンソメ照り焼き
- ・酢の物（糸寒天・わかめ）
- ・かぼちゃのサラダ
- ・かるかん



熱量591kcal 蛋白質24.2g塩分1.6g

作り方

鶏肉のコンソメ照り焼き

- ①トマトを1/6に切る。キャベツは千切りにする。
- ②鶏肉に調味料で味付けする。
- ③鶏肉に味が馴染んだら、オリーブオイルで焼く。
- ④皿に、トマトとキャベツを盛付け、キャベツに醤油をかける。



◎材料（1人分）鶏肉75g、調味料（酒4g、みりん4.5g、おろしにんにく0.5g、コンソメ0.5g、食塩0.5g、黒こしょう0.1g）、オリーブオイル1g、トマト1/6個、キャベツ20g、醤油0.5g

酢の物（糸寒天・わかめ）

- ①糸寒天と、わかめを水で戻しておく。
- ②きゅうりを細切りにし、かにかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに、水気をしぼった①と②を入れ、調味料で味付けする。

◎材料（1人分）糸寒天1g、きゅうり20g、かにかまぼこ8g、カットわかめ0.5g、調味料（砂糖2g、酢4g、薄口しょうゆ1g）



かぼちゃのサラダ

- ①かぼちゃを一口大に切り、蒸す。
- ②ボウルに①とツナ缶を入れ、調味料で味付けする。
- ③皿に②を盛付け、上からパセリをかける。

◎材料(1人分) かぼちゃ55g、ツナ缶10g、調味料(塩こしょう0.01g、マヨネーズ8g、牛乳2g)、パセリ0.2g



かるかん

- ①長いものをすりおろしておく。
- ②ボールに、かるかん粉・砂糖・①・水を入れよくかき混ぜる。
- ③別のボウルに、A(卵白と砂糖)を入れ泡立てる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤型に流し、約30分蒸す。

◎材料(1人分) 長いも8g、水8g、かるかん粉8g、砂糖6g、A(卵白2g、砂糖2.5g)

管理栄養士からのコメント

備蓄食品(ローリングストック法)

ここ数年、甚大な被害をもたらしている自然災害。ライフラインが止まった時の備えはできていますか？ 賞味期限が長い非常食を備蓄することも大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り込む方法もおすすです。

普段から少し多めに、食材や加工品を買っておき、使用したらその分を新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

《ローリングストック法に適した食材》

レトルト食品、インスタント食品、缶詰(ツナ、サバ、大豆、果物など)、パックご飯、乾麺(パスタ、そうめんなど)、乾物(野菜、ひじきなど)、野菜ジュース、栄養補助食品(ゼリータイプや固形タイプ)



※必ず古いものから使用し、使った分はすぐに補充しておきましょう。

また、カセットコンロの準備など、調理できる体制も整えておきましょう。

