

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10月20日に提供

- ・ さつまいもご飯
- ・ 豚肉のタルタルソースかけ
- ・ 白菜の塩昆布和え
- ・ 栗きんとん

熱量592cal 蛋白質21.3g 塩分2.5 g



作り方

さつまいもご飯

- ①さつまいもを皮付き一口大に切り、水につけておく。
- ②米を洗い30分ほど吸水させる。
炊飯器にいれ、先に★を入れる。目盛りのところまで水を入れる。
- ③②にさつまいもを入れ炊く。
- ④茶碗に盛り、黒ゴマをかける。



◎材料(1人分) 米60g、★(酒4g、みりん2.5g、塩0.3g) 水90g、さつまいも35g、黒ゴマ0.2g

豚肉のタルタルソースかけ

- ①付け合わせの玉ねぎを薄くスライスし、人参は千切りにする。
- ②ソースのゆで卵と玉ねぎを細かく切り、タルタルソースを作る。
- ③豚肉に下味をつける。片栗粉をまぶし、ごま油で焼く。
- ④③を★に漬け、味を染み込ませる。
- ⑤皿に、①と⑤を盛り付け、タルタルソースをかける。



◎材料(1人分) 豚もも60g、調味料(醤油1g、酒2g)、片栗粉3g、ごま油1g、★(醤油4.5g、酢5g、砂糖2g、みりん1.5g)、玉ねぎ25g、人参20g、タルタルソース(ゆで卵10g、玉ねぎ10g、マヨネーズ8g、パセリ0.3g、塩コショウ0.1g)

白菜の塩昆布和え

- ①白菜を一口大に切り、塩もみする。人参は細切りにし湯がく。
- ②ボウルに水気を絞った白菜と人参を入れ、調味料で味付けをする。

◎材料(1人分) 白菜40g、塩0.5g、人参10g、塩昆布3g、ごま油1.2g、おろしにんにく0.01g



栗きんとん

- ①さつまいもを一口大に切る。
- ②鍋にくちなしの実とさつまいもを入れ、柔らかく色が鮮やかになるまで湯がく。熱いうちに細かく裏ごしする。
- ③くり甘露煮のシロップを入れ、つやが出るまで混ぜる。
- ④皿に盛り付け、くりの甘露煮をのせる。

◎材料(1人分) さつまいも35g、くちなしの実0.3g、くり甘露煮15g

管理栄養士からのコメント

秋の旬: さつまいも



さつまいもがおいしい季節になりました(^^♪

さつまいもには栄養がたくさん含まれています。今回は、その栄養の一部を紹介します！

①**食物繊維が豊富**: 水溶性食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。また、不溶性食物繊維は腸壁を刺激し、ぜんどう運動を活発にし、便通を促進する効果があります。

②**ヤラピン**: さつまいもの切断面に出てくる白い液体のことです。便を軟らかくする作用があります。

③**ビタミンC**: 免疫機能の低下や動脈硬化を引き起こす「活性酸素」の働きを抑える抗酸化作用があります。

