

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11月12日に提供

- ・魚の和風きのこソテー
- ・たまごとほうれん草の巾着煮
- ・磯部和え
- ・きなこ蒸しパン



熱量619cal 蛋白質27g 塩分2.1g

作り方

魚の和風きのこソテー

- ①玉ねぎ、しめじ、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②魚に、酒・塩コショウ・小麦粉をふり、油で焼く。
- ③フライパンに①と調味料を入れ味付けする。片栗粉でとろみをつける。
- ④③に焼いた魚を加える。
- ⑤皿に盛り付け、大葉を飾る。



◎材料(1人分) 魚切身60g、酒3g、塩コショウ0.1g、小麦粉3g、油2g、玉ねぎ20g、しめじ20g、まいたけ20g、調味料(醤油4g、酒4g、みりん4g、だしの素0.3g)、片栗粉1g、大葉・飾り0.3g

たまごとほうれん草の巾着煮

- ①ほうれん草は、湯がき食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは袋状になるように切り口を作る。
- ③油揚げの底にほうれん草を入れる。
- ④③の上から卵を割り入れ、口をつまようじで止める。
- ⑤切り口が上になるように、鍋に並べる。
- ⑥調味料と水を加え、火が通り味が染み込むまで煮込む。



◎材料(1人分) 袋煮用油揚げ25g、ほうれん草15g、卵50g、調味料(しょうゆ2g、砂糖1.5g、だしの素0.2g、練り辛子0.1g)、水10g

磯部和え

- ①キャベツとちくわを食べやすい大きさに切り湯がく。
- ②ボウルに水気を切った①を入れ、調味料で味付けをする。

◎材料(1人分) キャベツ40g、ちくわ10g、調味料(マヨネーズ5g、青のり0.5g、醤油1.5g、ごま油1g)



きなこ蒸しパン

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、きなこ、黒砂糖を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ②①を型に流し、30～40分ほど蒸す。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス15g、牛乳15g、きなこ3g、黒砂糖(粉末)3g

管理栄養士からのコメント

冷え性について



11月に入り少しずつ肌寒くなってきました。今回は冷え性についてです。
冷え性: 血行不良などの理由により、手足が冷たい状態のこと
加齢に伴って、血液の循環や脂肪燃焼などの機能が低下し、体が冷えやすくなります。

《冷え性予防に積極的に摂りたい栄養素》

- **ビタミンE** : 抹消の血管を広げて、血管の流れを良くします。
→かぼちゃ、鯛、アーモンド
- **ビタミンC** : 毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血液の流れを良くします。→緑黄色野菜、果物
- **ビタミンB1** : 代謝をよくし、体を動かすエネルギーを作るため血液の流れが良くなります。→豚肉、豆類

★普段の料理に積極的に取り入れましょう！！



社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

宮崎中央眼科病院

