

# 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12月17日に提供

- ・牛肉と大根の煮物
- ・焼きナスのくるみ味噌かけ
- ・水菜のサラダ
- ・栗ようかん



熱量582cal 蛋白質23.4g 塩分2.1g

### 作り方

#### 牛肉と大根の煮物

- ①大根と人参はいちょう切りにし、茹でる。  
いんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②鍋に油を入れ、牛肉を炒める。赤身がなくなったら、調味料を加え、絡める。
- ③②に、おろし生姜、だし汁、大根、人参、インゲンを加えて煮込む。



◎材料(1人分) 牛もも肉60g、油1g、調味料(砂糖2g、醤油5g、酒3g、みりん4g) 大根60g、人参20g、インゲン20g、おろし生姜0.1g、だし汁40g

#### 焼きナスのくるみ味噌かけ

##### 【焼きナス】

- ①ナスの皮に縦すじを4～5本入れる。
- ②グリルで皮が真っ黒になるまで焼く。
- ③へたの部分から下に向かってゆっくり皮をむく。

##### 【くるみ味噌】

- ①くるみを細かく刻んでおき、少し焦げ目がつく程度に炒る。
- ②調味料を弱火にかけながら混ぜ、砂糖がとけたらクルミを入れる。

◎材料(1人分) 焼きナス55g、くるみ1.5g、調味料(醤油2g、みりん2g、砂糖3g、赤味噌2g)



## 水菜のサラダ

- ①水菜と魚肉ソーセージは、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ②水菜と玉ねぎの水気をしっかり切り、魚肉ソーセージと和え、ゴマドレッシングをかける。



◎材料(1人分) 水菜30g、玉ねぎ10g、魚肉ソーセージ8g、ゴマドレッシング8g



## 栗ようかん

- ①栗を小さめに切り、容器に敷いておく。
- ②アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③沸騰した水にさらしあんとあずき缶を加え、②を入れよく混ぜる。
- ④③を①に流し入れ冷やし固める。

◎材料(1人分) さらしあん5g、あずき缶詰10g、砂糖3g、アガー1g、くり甘露煮6g、水35g

## 管理栄養士からのコメント

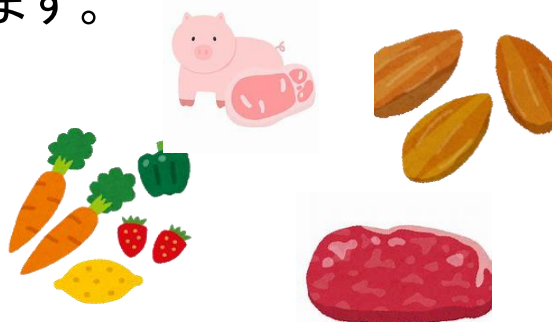
## 風邪の予防



12月になり、寒さもより厳しくなりました。風邪の予防には、手洗い・うがいはもちろん、免疫力を高めることが大切です。  
今回は免疫力を高める栄養素を紹介します。

### ★免疫力を高める栄養素★

- タンパク質**(肉・魚・卵・大豆製品など)  
→免疫細胞を作る主成分
- ビタミンA**(緑黄色野菜)  
→皮膚や粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ
- ビタミンC**(果物・淡色野菜)  
→免疫細胞を活性化し、抵抗力を高める
- ビタミンE**(ナッツ・ごまなど)  
→免疫細胞の老化を防ぐ



バランスの摂れた  
食事が大切です  
(^^)!

