

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1月19日に提供

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・えびとちくわの磯辺揚げ
- ・かぶの煮物
- ・きんかんゼリー



熱量655cal 蛋白質28g 塩分2.8g

作り方

きのこの炊き込みご飯

- ①しめじ、えのき、まいたけ、鶏もも肉、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②錦糸卵を作る。
- ③米を炊飯器に入れ、調味料と水を加え軽く混ぜる。
その上に①をのせ炊く。
- ④炊きあがったご飯に、錦糸卵を飾る。



◎材料(1人分) 米80g、しめじ20g、えのきたけ20g、
まいたけ10g、鶏もも肉10g、油揚げ5g、調味料(酒5g、
砂糖1g、薄口しょうゆ5g)、錦糸卵5g

えびとちくわの磯辺揚げ

- ①ちくわは6等分にする。レモンは8等分にし、
サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに青のり、調味料、●をいれよく混ぜる。
- ③えびとちくわに打粉をつけ、②にくぐらせ、180℃
の油でカラッと揚げる。
- ④皿にレモンとサニーレタス、③を盛付ける。



◎材料(1人分) 尾付むきエビ3本、ちくわ2/3本、青のり0.3g、
調味料(薄口しょうゆ1.5g、砂糖1.5g、塩0.01g)、●(小麦粉
10g、ベーキングパウダー0.5g、卵10g、水10g、氷5g) 打粉
用小麦粉適量、揚げ油8g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g

かぶの煮物

- ①かぶは皮を厚めにむく。角天、人参は食べやすい大きさに切る。かぶの葉は小さく切り湯がく。
- ②鍋に①と調味料を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③味が馴染んだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に③を盛付け、かぶの葉を飾る。

◎材料(1人分) かぶ60g、角天10g、人参5g、調味料(だし汁1g、薄口しょうゆ3g、砂糖1g、みりん2g)、片栗粉1g、かぶの葉5g



きんかんゼリー

- ①きんかんを半分に切り、種を取り出す。
- ②鍋に、きんかん、ザラメ、水、酒を入れ、甘露煮を作る。
- ③鍋に②のシロップと水、レモン汁、アガーを入れ加熱する。
- ④器にきんかんの甘露煮を入れ、③を流し入れ冷やし固める。

◎材料(1人分) きんかん20g、ザラメ6g、水6g、酒3g、シロップ+水50g、レモン汁0.1g、アガー2g

管理栄養士からのコメント



かぶについて



今回は、今が旬の**かぶ**の栄養について紹介します。かぶは根と茎葉で栄養成分が違う野菜です。

- 根の部分**: **ビタミンC**や**消化酵素アミラーゼ**が含まれ、胃もたれや胸焼けの不快感を解消する作用があります。
- 茎葉の部分**: 緑黄色野菜に分類され、**カルシウム・食物繊維・β-カロテン**などが豊富に含まれます。
β-カロテンは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。

肉質が柔らかく、煮物・漬物・蒸し物・炒め物とどんな料理にも合います。かぶが食べられる今の時期に料理してみましよう！

