

# 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2月3日に提供

- ・巻きずし
- ・炊き合わせ（かぼちゃ）
- ・春菊とりんごのくるみ和え
- ・コーヒーゼリー

熱量603cal 蛋白質22.7g 塩分3.2g



### 作り方

#### 巻きずし(一人8等分、6切れ)

- ①だし昆布を入れ、お米を炊く。
- ②Aを★、Bを☆で煮ておく。
- ③ほうれん草を茹で、根の部分を切り落とす。
- ④すし酢の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤炊きあがった①に④を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥巻きすに焼きのりを広げ、その上に⑤を広げ、②、③と厚焼き玉子、かにかま、桜でんぶのをのせ巻く。
- ⑦⑥を8等分に切り分け、盛付ける。



◎材料(1人分) 米75g、だし昆布1g、すし酢(みりん3g、酢6.5g、砂糖3g、塩1g)、厚焼き玉子30g、A:干しいたけ3g★(上白糖2g、濃口醤油2g)、B:干びょう3g☆(砂糖2g、薄口醤油1g)、かにかまぼこ15g、ほうれん草15g、桜でんぶ1g、焼きのり3/4枚

#### 炊き合わせ(かぼちゃ)

- ①かぼちゃと厚揚げは一口大、人参は花型、しめじといんげんは食べやすい大きさに切り、湯がいておく。
- ②鍋に調味料を入れ、いんげん以外の①を火にかけて弱火で煮る。
- ③材料に味がなじんだら、お皿に盛付け、いんげんを飾る。

◎材料(1人分) かぼちゃ60g、人参15g、厚揚げg、しめじ20g、調味料(だし汁1g、砂糖2g、みりん2g、薄口醤油3g)、いんげん5g



## 春菊とリンゴのくるみ和え

- ①春菊とエノキは、食べやすい大きさに切り湯がく。
- ②りんごはいちょう切りにし、塩水にさらす。
- ③くるみはフライパンで炒って、軽く砕く。
- ④ボウルに水気を切った①と③と調味料を入れ和える。
- ⑤④に水気を切った②を加え軽く混ぜ、お皿に盛付ける。



◎材料(1人分) 春菊40g、りんご8g、えのきたけ10g、くるみ6g、調味料(濃口醤油2g、酒3g)

## コーヒーゼリー

- ①鍋に水とインスタントコーヒーを入れ、火にかけてよく混ぜる。
- ②砂糖とアガーをよく混ぜたものを①に加えて、しっかりと溶かし、容器に流し入れる。
- ③生クリームに砂糖を加え、つのが立つくらいに泡立てたものをゼリーの上に飾る。

◎材料(1人分) インスタントコーヒー0.6g、水50g、アガー2g、砂糖3g、生クリーム2.5g



## 管理栄養士からのコメント

## 骨を強くする栄養素



今回は、骨を強くする栄養素について紹介します。

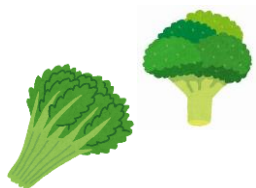
骨を強くする為には、**カルシウム・ビタミンD・ビタミンK**などの栄養素が必要です。

また、カルシウムとビタミンDを同時に摂取することで、腸でのカルシウム吸収率が良くなり、骨密度上昇効果・骨折予防が期待できます！

●**カルシウム**: 乳製品や大豆、小魚、緑黄色野菜、海藻など

●**ビタミンD**: 魚類、卵、きのこ類など

●**ビタミンK**: 納豆、ほうれん草、春菊、ブロッコリー、小松菜など



■献立の**春菊**にもカルシウムやマグネシウムなど骨を丈夫にする栄養素がたくさん含まれています。

