

# 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3月16日に提供

- ・ たけのこご飯
- ・ 鮭フライ
- ・ 彩りごま酢和え
- ・ 日向夏ゼリー



熱量701cal 蛋白質28.1g 塩分2.1g

### 作り方

#### たけのこご飯

- ①竹の子、人参を細かく刻む。  
みつばは軽くボイルし小さく切る。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、  
だし昆布、具材を入れて炊く。
- ③炊き上がったらく混ぜ、器に盛り、  
みつばを飾る。



◎材料(1人分) 米80g、竹の子30g、人参5g、きざみ揚げ3g、だし昆布2g、薄口醤油6g、みりん1g、酒5g、塩0.3g、みつば・飾り1g

#### 鮭フライ

- ①レモンは1/8に切る。サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズと濃口醤油を混ぜてソースを作る。
- ③パン粉はフライパンで軽く炒っておく。
- ④鮭に塩こしょうをする。
- ⑤④を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃のオーブンで8分ほど焼く。
- ⑥皿に、レモンとサニーレタス、鮭を飾り、上から②のソースをかける。

◎材料(1人分) 鮭切身1枚、塩こしょう0.01g、小麦粉10g、卵10g、パン粉10g、油5g、マヨネーズ6g、濃口醤油0.5g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g



## 彩りごま酢和え

- ①炒り卵を作り、冷ましておく。
- ②菜の花を茹で、食べやすい大きさに切る。  
大根は千切りにし、塩でもんでおく。  
人参は千切りにし、茹でる。
- ③ボウルに①と②を入れ、調味料と白ごまで和える。

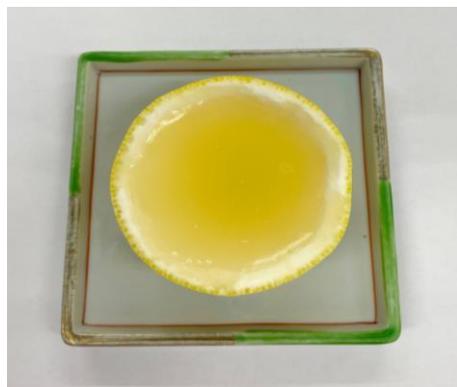
◎材料(1人分) 菜の花20g、大根15g、炒り卵10g、人参5g、ごま(白)2g、調味料(酢5g、砂糖2g、薄口しょうゆ1g)



## 日向夏ゼリー

- ①砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②日向夏を半分に切り、中身をくりぬいて器を作る。
- ③果汁を絞り、ジュースと鍋に入れ、①を入れて火にかけて溶かす。
- ④③を②の日向夏の器に流し入れ冷やす。

◎材料(1人分) 日向夏1/2個(皮が器)、日向夏・果汁30g、日向夏ジュース30g、砂糖5g、アガー1.5g



## 管理栄養士からのコメント

## 間違ったダイエットに注意



間違ったダイエットを続けると、栄養が偏り健康を害する危険が高くなります。

### ×炭水化物を極端に減らす

→炭水化物は、**脳の唯一のエネルギー源となる栄養素**です。  
そのため、極端に炭水化物の摂取を少なくすると、一日中ボーっとしたり、活動する力が低下したりしてしまいます。



### ×野菜ばかりの食事

→野菜だけの食事は**鉄分、タンパク質、カルシウム**といった重要な栄養素が不足します。筋力の低下や、貧血を起こすリスクが高くなります。

◎1日3食摂り、量を極端に減らすのではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

『**食事バランスガイド**』では、**1日に何をどれだけ食べればよいかの目安が示されています。**  
是非参考にしてみてください。



**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

