

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5月10日に提供

- ・和風ロールキャベツ
- ・豆苗のオイスター炒め
- ・スナッフエンドウのごま和え
- ・さつまいものレアケーキ

熱量591cal 蛋白質19.9g 塩分2.3g



作り方

和風ロールキャベツ

- ①生姜、長ネギ、えのきたけは細かく切る。
- ②キャベツは1枚ずつきれいにはがし、
芯の分厚い所はそぎ落としてボイルする。
- ④付け合わせの人参は型で花型にする。
- ③ボウルに①と●を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④②の上に③の肉ダネを乗せて、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。
- ⑤④の巻き終わりを下にし、鍋に入れ、人参と調味料、ロールキャベツ半分ほどの水を入れ、落とし蓋をし弱火で20分煮る。
- ⑥器に盛付け、人参を添える。

◎材料(1人分) 鶏ミンチ50g、生姜0.1g、長ねぎ15g、えのきたけ5g、●(薄口醤油3g、酒1g)、キャベツ(ロール用)65g、調味料(薄口醤油6g、みりん6g、酒3g)、人参15g



豆苗のオイスター炒め

- ①豆苗とちくわを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、①を炒める。
- ③②にオイスターソースと塩こしょうを入れ味付けする。

◎材料(1人分) 豆苗40g、ちくわ8g、ゴマ油2g、オイスターソース2g、塩こしょう0.01g

スナップエンドウのごま和え

- ①スナップエンドウを、塩を入れ沸騰させたお湯で湯がく。
- ②白ごまをすりつぶす。
- ③ボウルに①と②を入れ調味料で味付けする。



◎材料(1人分) スナップエンドウ15g、食塩(茹で)0.1g、白ごま2g、調味料(上白糖1g、濃口醤油1g)



さつまいものレアケーキ

- ①さつまいもは皮をむき、一口大に切り、蒸す。熱いうちに裏ごしする。
- ②フードプロセッサーに①と卵、牛乳、上白糖、バター入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③型に②を流し入れ、180℃のオーブンで40分ほど焼く。

◎材料(1人分) さつまいも40g、卵8g、牛乳15g、上白糖5g、バター5g

管理栄養士からのコメント

惣菜の活用方法



「料理をするのが面倒」、「いろいろなおかずを食べたい」という方々にとって、便利なお惣菜。そこで、惣菜を活用する際の注意点について紹介します。

①バランスに気を付けましょう

好きなものばかり選ぶと、栄養が偏りがちです。三食食品群を参考にすると、バランスが整いやすくなります。

赤: 体をつくるもとになる(肉・魚・卵・乳製品・豆など)

黄: エネルギーのもとになる(米・パン・麺類・イモ類など)

緑: 体の調子を整えるもとになる(野菜・きのこ類・果物など)



②エネルギーの摂り過ぎに注意しましょう

揚げ物の惣菜は一品までと決めたり、食べる量を調整して、野菜などの惣菜を追加しましょう。

③塩分量に注意しましょう

漬物や塩分が多いものを一緒に食べることは避けましょう。

● **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

