

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6月10日に提供

- ・ホイル焼き
- ・ブロッコリーとマカロニのサラダ
- ・れんこんときゅうりの炒め物
- ・ココア蒸しパン



熱量660cal 蛋白質23.6g 塩分1.6g

## 作り方

### ホイル焼き

- ①玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。えのきは食べやすい大きさに切り、いんげんは細切りにする。
- ②魚の切身に、塩こしょうで下味をつける。
- ③アルミホイルに魚の切身をのせ、その上に①の野菜をのせる。  
みそとマヨネーズを合わせたものを上からかけ、しっかりととじる。
- ④フライパンに1cmほど水をはり、ホイルを入れ蓋をし、弱火で15分ほど蒸す。



◎材料(1人分) 魚切身60g、塩こしょう0.2g、玉ねぎ10g、人参10g、えのきたけ10g、いんげん5g、みそ3g、マヨネーズ8g

### ブロッコリーとマカロニのサラダ

- ①マカロニを湯がく。かにかまは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り湯がく。
- ②ボウルに①をいれ、マヨネーズと醤油を加える。軽く混ぜお皿に盛る。



◎材料(1人分) マカロニ10g、ブロッコリー20g、かにかま5g、マヨネーズ6g、醤油1.5g

## れんこんときゅうりの炒め物

- ①蓮根水煮は薄いいちょう切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。
- ②きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩を振り軽く混ぜしばらく置く。その後、水気を切る。
- ③フライパンに油を入れ、①とにんにく、鷹の爪を入れ炒める。
- ④③に調味料を加え水気がなくなるまで炒める。  
最後にきゅうりを加え炒める。



◎材料(1人分) 蓮根水煮30g、にんにく0.5g、鷹の爪0.01g、油1g、きゅうり10g、塩0.01g、調味料(だし汁5g、薄口醤油1.5g、砂糖0.3g、みりん0.5g、ゴマ油0.2g)

## ココア蒸しパン

- ①ボウルに、卵・砂糖・油・牛乳を入れよく混ぜ合わせる。
- ②①に小麦粉、ココア、ベーキングパウダーを入れダマがなくなるまで混ぜる。
- ③型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) 卵12g、砂糖8g、油2.5g、牛乳5g、小麦粉12g、ココア2.5g、ベーキングパウダー0.8g



## 管理栄養士からのコメント

## 間食の摂り方



お菓子などの間食は、気分転換や楽しみだけではなく、食事では不足しやすい栄養素を補給する役割もあります。しかし、**間食の食べ過ぎは肥満につながります**。間食は次の3つを意識しましょう。

### ◎いつ食べるか

→午前10時や午後3時が良いでしょう。夕食後は体を動かすことが少ないため、午前中や昼間に食べることをお勧めします。

### ◎何を食べるか

→ヨーグルトやチーズでカルシウム、果物でビタミン、イモ類で食物繊維を摂りましょう。



### ◎どれだけ食べるか

→一般的には、1日に200kcal程度の間食が適量とされています。お菓子などの食品の袋には、栄養成分が表示されているものも多いので参考にしてみてください。

★時間・質・量を考えた間食を心がけましょう♪

