

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7月20日に提供

- ・ 枝豆コーン御飯
- ・ ささみチーズ春巻き
- ・ なすと厚揚げの煮びたし
- ・ すいかゼリー



熱量579cal 蛋白質24.4g 塩分3.0g

作り方

枝豆コーン御飯

- ①むき枝豆とコーン、しらす干しを湯がく。
- ②白ごまは軽くすりつぶしておく。
- ③洗米した米と枝豆・調味料を炊飯器に入れ炊く。
- ④炊きあがった③に、コーンとしらす干し、白ごまを入れ混ぜる。



◎材料(1人分) 米80g、調味料(酒10g、薄口醤油1g、みりん1g、だしの素1g、食塩1g)、冷ムキ枝豆15g、冷コーン5g、しらす干し4g、白ごま2g

ささみチーズ春巻き

- ①ささ身は、酒をし蒸す。食べやすい大きさにほぐし、塩こしょうをする。
- ②梅干しは、種をとり除きたたく。
- ③春巻きの皮の上に、大葉・梅干し・ささ身・チーズをのせ巻く。
- ④熱した油で、きつね色になるまで揚げる。

◎材料(1人分) ささ身30g、酒5g、塩こしょう0.1g、とろけるチーズ18g、大葉1g、梅干し2g、春巻きの皮1枚、油 適量



なすと厚揚げの煮びたし

- ①なすは乱切りにする。厚揚げとピーマンは一口大に切る。
- ②なすとピーマンは油で炒める。
- ③鍋に厚揚げと調味料を入れ、厚揚げに味が馴染んだら炒めた②を入れ、火を止める。

◎材料(1人分) なす30g、ピーマン10g、油1g、厚揚げ20g、調味料(だし汁20g、酒3g、濃口醤油3g、砂糖2g)



すいかゼリー

- ①すいかは皮と種を取り除きミキサーにかける。
- ②ミキサーにかけたものを、ザルでこし、レモン汁と砂糖を鍋に入れて軽く温め、砂糖を溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを②に入れ、よく溶かす。
- ④器に③を流し入れ、冷やし固める。固まったら、すいかの角切りを飾る。

◎材料(1人分) すいか60g、レモン汁1g、砂糖1.5g、ゼラチン1.5g、すいか・飾り5g



管理栄養士からのコメント

枝豆の栄養



今回は献立にも使われている、今が旬の枝豆の栄養について紹介します。

枝豆の栄養



・**メチオニン**: タンパク質の成分のひとつで、アルコールの分解を促して二日酔いを防いでくれます。



・**ビタミンB1・B2**: ビタミンB1は、消化液の分泌を促し、糖質をエネルギーに変える働きがあります。



ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康を維持する効能もあり、美肌作りに役立ちます。

・**カリウム**: 身体の中の塩分を分解し、外へ排出する働きがあるため、高血圧を抑える働きがあります。

