

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8月17日に提供

- ・かしわ飯
- ・コンソメスープ
- ・冬瓜のオクラあんかけ
- ・ゴーヤの春巻き
- ・マンゴープリン



熱量661cal 蛋白質22.4g 塩分3.0g

作り方

かしわ飯

- ①ごぼうは小さめのささがきにし、水にさらしてあくを抜く。人参と油揚げは細かく刻む。
- ②鍋に鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、調味料を入れて煮る。
- ③炊き上がったご飯に、②を混ぜ合わせ、刻んだねぎを飾る。



◎材料(1人分) 米80g、鶏肉(5g切れ)20g、ささがきごぼう20g、きざみ揚げ2g、人参10g、調味料(酒2g、みりん2.5g、濃口醤油4.5g)、ねぎ0.3g

冬瓜のオクラあんかけ

- ①冬瓜は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。オクラは下茹でし、薄くスライスする。かにかまぼこは食べやすい大きさに切ってほぐす。
- ②鍋に冬瓜とだし汁を入れ、透き通るまで煮る。
- ③冬瓜が透き通ったら、調味料を加え再び煮る。
- ④最後にオクラ、かにかまぼこを加え、塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



◎材料(1人分) 冬瓜80g、だし汁60g、調味料(酒5g、みりん3g、薄口醤油1g)、片栗粉1g、オクラ15g、かにかまぼこ8g、塩0.01g

コンソメスープ

- ①ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。
- ②鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③②に水と①を入れる。
- ④野菜に火が通ったら、コンソメを加え、塩こしょうで味付けする。



◎材料(1人分) ベーコン5g、油0.5g、じゃがいも25g、玉ねぎ15g、人参12g、水90g、コンソメ1.8g、塩こしょう適量

ゴーヤの春巻き

- ①ゴーヤは種を取り薄くスライスし、ロースハムは千切りにする。
- ②春巻きの皮で①とチーズを巻く。
- ③油できつね色になるまで揚げる。



◎材料(1人分) にがごり15g、ロースハム15g、ピザ用チーズ15g、春巻きの皮3/2枚、油1g

マンゴープリン



- ①マンゴーをミキサーにかけてピューレ状にする。
- ②ボウルに豆乳、生クリーム、グラニュー糖を入れよく混ぜ、そこにマンゴーピューレを加えさらに混ぜる。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかしたものを温めてよく溶かし、②に加えてダマにならないようにしっかりと混ぜる。
- ④器に流し、冷やし固めて角切りにしたマンゴーを飾る。

◎材料(1人分) 豆乳20g、生クリーム8g、グラニュー糖3.5g、ゼラチン1g、冷凍マンゴー20g

管理栄養士からのコメント

冬瓜について



今回は、夏が旬の冬瓜について紹介します。

◎ビタミンCが豊富

夏野菜で比較すると、100gあたりのビタミンC含有量は

冬瓜39mg > トマト15mg > きゅうり14mgとなっておりビタミンCが豊富です。

◎食物繊維が含まれる

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。

そのため、便秘促進やコレステロールなどを排出する働きがあります。

★調理方法

皮を厚めにむき、中のワタと種を取り除き使用します。冬瓜は淡泊な味の為煮物、あんかけ、酢の物、スープに調理するのがおすすめです！

