

# 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9月7日に提供

- ・豚唐揚げの白ねぎかけ
- ・きゅうりのおかかマヨ醤油和え
- ・海苔入り大根もち
- ・ピーチゼリー



熱量659cal 蛋白質23.6g塩分1.7g

## 作り方

### 豚唐揚げの白ねぎかけ

①長ねぎは、斜め切りする。

長ねぎの白い部分は、白髪ねぎにする。

レモンは1/8に切る。

②ボウルに豚肉、塩、黒こしょう、斜めに切った長ねぎ、

卵、砂糖、薄口醤油、小麦粉を混ぜ合わせ、

食べやすい大きさに丸め、天ぷら油で揚げる。

③鍋にたれの材料を入れ、加熱する。

④皿にサニーレタス、レモン、豚唐揚げをのせ、たれをかけ、

白髪ねぎをのせる。



◎材料(1人分) 豚もも肉60g、塩0.2g、黒こしょう0.1g、長ねぎ10g、卵10g、砂糖0.5g、薄口醤油0.5g、小麦粉12g、天ぷら油8g、たれ(酢3g、砂糖1g、濃口醤油3g、みりん3g、だし汁3g、レモン汁0.5g)、白髪ねぎ5g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g

### きゅうりのおかかマヨ醤油和え

①きゅうりは細切りにし、塩をする。

ちくわは食べやすい大きさに切る。

②ボウルに水気を切ったきゅうりとちくわを入れ、マヨネーズ、濃口醤油を入れ和える。

③皿に盛付け、上からかつお節を飾る。

◎材料(1人分) きゅうり40g、塩0.1g、ちくわ10g、マヨネーズ5g、濃口醤油1g、かつお節0.3g



## 海苔入り大根もち

- ①大根をすりおろす。
- ②ボウルに水気を切った①と片栗粉とちぎった海苔を入れ、食べやすい大きさに成形する。
- ③フライパンにバターを入れ溶かし、②を並べ、火が通ったら、濃口醤油、砂糖で味付けする。



◎材料(1人分) 大根120g、片栗粉5g、味付け海苔1/4枚、バター1.5g、濃口醤油2g、砂糖0.5g



## ピーチゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。  
白桃缶は小さく切って、器に入れる。
- ②鍋にピーチネクターと砂糖とアガーを入れ、火にかけて溶かす。器に流し冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) ピーチネクター50g、砂糖3g、アガー1.5g、レモン汁0.3g。白桃缶10g

## 管理栄養士からのコメント



## 缶詰について



9/1は防災の日です。多くの種類の缶詰がある中で、非常食として缶詰を選ぶ際のポイントについて紹介します。

- ビタミン**: 野菜ジュースや果物缶で、水分や不足しやすいビタミンを補給しましょう。
- たんぱく質**: 焼き鳥缶やさば缶など、肉や魚のたんぱく質が摂れる製品は、自分が好きなものや美味しいと思えるものを用意しましょう。
- 食物繊維**: 災害時は食物繊維が不足しやすく、「災害便秘」につながることもあります。野菜が入ったものやひじきの煮物などお惣菜缶詰を用意しましょう。
- スイーツ**: 避難生活が長引いた際のリフレッシュやご褒美といった面でもスイーツ缶など用意をおすすめします。

