

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10月26日に提供

- ・魚のねぎソース
- ・ねばねばサラダ
- ・ゆかり和え
- ・100%オレンジジュース

熱量596cal 蛋白質19.6g塩分2.4g



作り方

魚のねぎソース

- ①長ねぎはみじん切りにし、調味料Aと混ぜ合わせる。
- ②人参は花型に切り、調味料Bで煮る。
- ③魚にまぶす片栗粉と小麦粉は、混ぜあわせておく。
- ④魚に塩こしょうをし、③をまぶして、油で揚げる。
- ⑤魚に火が通ったら、皿に盛り、温めた①のソースをかけ、②の人参を添える。



◎材料(1人分) 太刀魚1切、塩こしょう少々、片栗粉5g、小麦粉5g、油4g、長ねぎ5g、調味料A(薄口醤油2g、濃口醤油1g、みりん1g、砂糖1g、酒3g、ごま油0.1g)、人参15g、調味料B(薄口醤油2g、みりん1g)

ねばねばサラダ

- ①長芋は短冊切りにする。
なめこは茹でて、冷ましておく。
カットわかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②皿に①を盛付け、青じそドレッシングをかける。

◎材料(1人分) 長芋30g、なめこ10g、カットわかめ0.5g、青じそドレッシング8g



ゆかり和え

- ①キャベツ、人参は細切りにし湯がく。
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①を入れ、
ゆかりと調味料を入れ味をつける。



◎材料(1人分) キャベツ30g、人参10g、
ちくわ5g、ゆかり粉1g、調味料(薄口醤油
1g、みりん1g)



100%オレンジジュース

- ①鍋にオレンジジュースと砂糖を入れ軽く温め、砂糖を
溶かす。
- ②ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かしたものを
①に入れ、よく溶かす。
- ③容器に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

◎材料(1人分) オレンジジュース50g、砂糖2g、ゼラチン2g

管理栄養士からのコメント

なめこの調理法



なめこには、ビタミンB群やカリウム、食物繊維が含まれます。
今回は、なめこの調理法について紹介します。

◎なめこは洗う？

なめこは洗いすぎると、特有のぬめりやうまみ成分が逃げてしまうため、
さっと洗うようにしましょう。

◎なめこを茹でる下処理方法

なめこを和え物などに使用する場合は、沸騰したお湯になめこをさっと入れて
2分ほど湯通しし、ザルにあげてしっかり湯切りしましょう。茹で時間は
短時間がポイントです。

◎調理例

炊き込みご飯や和え物、汁物など

なめこは低カロリーな食材です。
積極的に活用してみてください！

