

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11月16日に提供

- ・ むかご御飯
- ・ 牛肉と大根の煮物
- ・ ささみチーズ春巻き
- ・ 柿ケーキ



熱量618kcal 蛋白質25.6g 塩分2.3g

作り方

むかごご飯

- ①米は洗ってから、ザルにあげておく。
むかごはよく洗い、水気を切る。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、だし昆布を入れる。
- ③むかごを加えひと混ぜし、炊く。



◎材料(1人分) 米70g、むかご25g、調味料(酒6g、濃口醤油5g、塩0.2g)、だし昆布1g

牛肉と大根の煮物

- ①大根、人参はいちょう切り、いんげんは3等分に切り、下茹でする。
- ②鍋に油をしき、大根・人参・牛肉を炒め、牛肉はいったん取り出す。
- ③②に調味料、だし汁を入れ、味が染み込むまで煮る。
- ④③に牛肉、いんげん、おろし生姜を入れさっと煮る。

◎材料(1人分) 牛もも肉30g、油0.5g、調味料(砂糖1g、濃口醤油2.5g、酒1.5g、みりん2g)、大根30g、人参10g、いんげん10g、おろし生姜0.05g、だし汁20g



ささみチーズ春巻き

- ①ささみは、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、種を取り除きたたく。
- ③春巻きの皮の上に、大葉・梅干し・ささみ・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) ささみ30g、塩こしょう0.1g、酒5g、とろけるチーズ18g、大葉1g、梅干し1g、春巻きの皮1枚、油5g



柿ケーキ

- ①柿は5mm程のいちよう切りにする。
- ②ボウルに豆乳、卵、砂糖、油、ホットケーキミックスをいれ混ぜる。
- ③型に②を流し込み、柿を並べる。
- ④170℃のオーブンで40分ほど焼く。

◎材料(1人分) 豆乳8g、卵4g、砂糖1g、油1g、ホットケーキミックス10g、柿20g

管理栄養士からのコメント



むかごについて

むかごとは、長芋や自然薯から地上に伸びた葉の生え際に実る、直径1cmほどの丸い芽のことを言います。

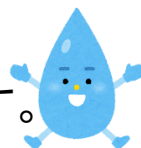
《むかごに含まれる成分》

①消化を助ける、アミラーゼ

アミラーゼは炭水化物を消化する酵素で、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

②目の潤いを保つム、チン

ムチンは保湿効果に優れた栄養素で、涙に含まれる成分の一つです。



③免疫力アップ、アルギニン

アルギニンはアミノ酸の一種で、成長ホルモンの分泌や筋肉組織の増強、免疫力の向上に効果的です。



《むかごの美味しい食べ方》

むかごご飯、味噌和え、ガーリックバター炒め、チーズ焼き など

