

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12月21日に提供

- ・レタス巻き
- ・豆腐のくるみ味噌かけ
- ・トマトと卵の炒め物
- ・ゆずゼリー

熱量601kcal 蛋白質20.5g 塩分2.3g



作り方

レタス巻き

- ①だし昆布を入れ、お米を炊く。
- ②炊き上がった①にすし酢を入れ、混ぜ合わせる。
- ③エビはボイルする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④巻きすに焼きのりを広げ、②のご飯とエビ、レタス、マヨネーズをのせ巻く。
- ⑤8等分に切り、お皿に盛付ける。
たまり醤油をつける。



◎材料(1人分) 米75g、だし昆布1g、すし酢(みりん4g、酢10g、上白糖4g、塩1g)、無頭えび15g、レタス15g、マヨネーズ15g、焼き海苔5g、たまり醤油5g

豆腐のくるみ味噌かけ

【豆腐】

- ①豆腐を1/8に切る。
- ②フライパンで焼き色がつくまで焼く。

【くるみ味噌】

- ③くるみを細かく刻んでおき、少し焦げ目がつく程度に炒る。
- ④調味料を弱火にかけながら混ぜ、砂糖が溶けたらクルミを入れる。
- ⑤お皿に焼いた豆腐をのせ、くるみ味噌をかける。

◎材料(1人分) 豆腐60g、クルミ1.5g、調味料(濃口醤油2g、みりん2g、上白糖3g、赤味噌2g)



トマトと卵の炒め物

- ①卵と塩こしょうを混ぜ合わせ、油で炒める。
- ②半熟になったら、取り出す。
- ③トマトは一口大に切る。
- ④フライパンに油をしき、トマトを炒め、鶏ガラスープの素を入れ、トマトの汁が出るまで炒める。
- ⑤④に炒めた卵を入れ、軽く炒める。



◎材料(1人分) 卵20g、塩こしょう0.1g、油1g、トマト35g、鶏ガラスープの素1g、油1g



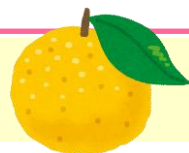
ゆずゼリー

- ①ゆずは種を取り除き、絞る。皮はすりおろしておく。
- ②水を火にかけ、アガーと砂糖を溶かす。
- ③火を止め、ゆずのしぼり汁とおろした皮を入れ混ぜる。
- ④器に流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫に入れ、冷やし固める。最後にゆずの皮を飾る。

◎材料(1人分) ゆず25g、上白糖5g、水45g、アガー2g、ゆずの皮0.3g

管理栄養士からのコメント

ゆずについて



今回は、メニューにも使用しているゆずの栄養素について紹介します。

★ビタミンC

→ビタミンCはコラーゲンの生成を補助したり、メラニン色素の過剰生成を抑制したりするなど、肌環境を整える栄養素です。また、免疫力をアップして、風邪などを予防します。



★ビタミンE

→ビタミンEは抗酸化物質であり、皮膚や血管の老化、動脈硬化やがんなどを予防する働きが期待されます。



★食物繊維

→ゆずの皮にはペクチンという食物繊維が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす整腸作用によって、便秘を防ぐ働きがあります。

香りも良いため、料理やお菓子に活用してみてください♪

