

# 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1月18日に提供

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・かきあげ
- ・かぶの煮物
- ・きんかんゼリー



熱量603kcal 蛋白質21.6g 塩分2.7g

### 作り方

#### きのこの炊き込みご飯

- ①しめじ、えのき、まいたけ、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②錦糸卵を作る。
- ③米を炊飯器に入れ、調味料と水を加え軽く混ぜる。  
その上に①と刻み揚げをのせ炊く。
- ④炊きあがったご飯に、錦糸卵を飾る。



◎材料(1人分) 米60g、刻みあげ5g、しめじ20g、えのきたけ20g、まいたけ10g、鶏もも肉20g、調味料(砂糖1g、みりん1g、薄口醤油3g、濃口醤油3g、酒10g、だし汁50g)、飾り・錦糸卵5g

#### かきあげ

- ①鍋に天つゆの材料を入れ温め、天つゆを作る。
- ②玉ねぎはスライスする。さつまいもは3cm程度の細切りにして水にさらし、水気を切る。人参も細切りにする。
- ③ボールに酒、卵、薄口醤油、冷水を加えよく混ぜる。  
そこに小麦粉、ベーキングパウダーを加え箸でつつくように混ぜ、ダマが少し残るくらいの状態にする。
- ④③に②とえび、枝豆を入れ全体に衣をまとわせ、形を整えながら、油で揚げる。

◎材料(1人分) えび(冷) 30g、玉ねぎ30g、むき枝豆(冷) 10g、さつまいも30g、人参10g、小麦粉8g、ベーキングパウダー0.5g、酒0.8g、水5g、氷3g、卵4g、薄口醤油1g、砂糖1g、揚げ油8g、天つゆ(だし汁30g、薄口醤油3g、みりん2g)



## かぶの煮物

- ①かぶは皮を厚めにむく。角天、人参は食べやすい大きさに切る。かぶの葉は小さく切り湯がく。
- ②鍋に①と調味料を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③味が馴染んだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に③を盛付け、かぶの葉を飾る。

◎材料(1人分) かぶ60g、角天10g、人参5g、だし汁1g、薄口醤油3g、砂糖1g、みりん2g、片栗粉1g、かぶの葉5g



## きんかんゼリー

- ①きんかんを半分に切り、種を取りだす。
- ②鍋に、きんかん、ざらめ、水、酒を入れ、甘露煮を作る。
- ③鍋に②のシロップと水、レモン、アガーを入れ加熱する。
- ④器にきんかんの甘露煮を入れ、③を流し入れ冷やし固める。

◎材料(1人分) 甘露煮(きんかん20g、ざらめ6g、水6g、酒3g)、シロップ+水50g、レモン汁0.1g、アガー2g



## 管理栄養士からのコメント

## 冬の脱水に要注意



乾燥が厳しいこの時期、脱水にも注意が必要です。

その理由は、

- ①**空気の乾燥**→気温・湿度が低くなるほど、体内の水分量が減ります。気づかないうちに、どんどん水分が失われています。
- ②**飲水量の低下**→冬は夏と違って、汗をかいている実感が無い為、のどの渴きを感じにくい状態です。

### ③こたつや電気カーペットの使用

→寝ている間など長時間使用すると、体温調節が上手く出来ずに脱水を招く恐れがあります。

冬の脱水を防ぐには、

★**室内の加湿**: 湿度50~60%が最適です。同時にウイルス対策もできる為、風邪予防にもなります。

★**こまめな水分補給**: 一度に大量に飲むのではなく、コップ一杯をこまめに摂りましょう。

