

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2月7日に提供

- ・かぼちゃのポタージュ
- ・魚のチリソース炒め
- ・キャベツと炒り卵のサラダ
- ・チョコバナナケーキ

熱量676kcal 蛋白質22.4 g 塩分1.7 g



作り方

かぼちゃのポタージュ

- ①かぼちゃは一口大に切り、蒸す。
玉ねぎは一口大に切り、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、かぼちゃと玉ねぎを炒める。
- ③②にコンソメ、水を入れ煮る。
- ④火が通ったら③をミキサーにかける。
- ⑤鍋に④を入れ、牛乳を加え温める。
- ⑥皿にスープを注ぎパセリを飾る。

◎材料(1人分) かぼちゃ40 g、玉ねぎ25 g、バター2.5 g、
コンソメ1.2 g、水60 g、牛乳25 g、パセリ0.3 g



魚のチリソース炒め

- ①魚に塩こしょうをする。チンゲン菜は一口大に切り、湯がく。
- ②フライパンに油をしき、豆板醤と玉ねぎを炒める。
- ③②に●を入れ、炒め、チリソースを作る。
- ④①の魚に片栗粉をまぶす。フライパンに油をしき、火が通るまで焼く。
- ⑤完全に火が通ったら、④のソースを絡める。
- ⑥別のフライパンに油をしき、チンゲン菜を炒め、塩こしょうで味付けする。
- ⑦お皿に⑤、⑥を盛付ける。

◎材料(1人分) 魚切身(20 g) 60 g、塩こしょう0.1 g、片栗粉5 g、油1 g、豆板醤0.3 g、玉ねぎ25 g、油1 g、●(ケチャップ10 g、酒10 g、砂糖1 g、片栗粉1 g、中華だし0.5 g、おろしにんにく0.5 g、おろし生姜0.5 g)、チンゲン菜40 g、塩こしょう0.1 g、油0.1 g



キャベツと炒り卵のサラダ

- ①キャベツは2cm角、まいたけは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。水気をきっておく。
- ②フライパンで炒り卵を作る。
- ③ボウルに①と②を入れ、調味料で味付けをする。

◎材料(1人分) キャベツ30g、まいたけ10g、炒り卵10g、中華だし0.5g、油5g、酢2g、塩こしょう0.1g



チョコバナナケーキ

- ①バナナ(熟したものが良い)は、1/3は角切りにする。1/3は輪切りにする。
- ②溶かしバター、砂糖、卵、残りのバナナをつぶしながら入れ、混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス、角切りバナナ、ココアを入れさっくり混ぜる。
- ④型に流し、上に輪切りバナナを並べ180℃のオーブンで30～40分焼く。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス15g、バター4g、砂糖4g、卵8g、ココア1.5g、バナナ(熟)15g

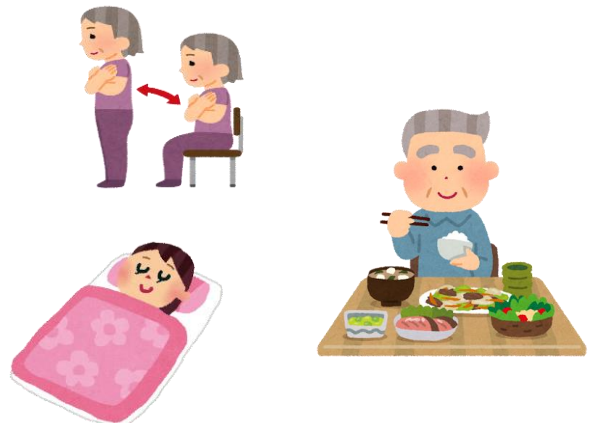


管理栄養士からのコメント

新・健康生活のススメ

2021年に厚生労働省が作成した、コロナ下でのおうち時間で始める、新・健康生活について紹介します。

- ①**プラス10の身体活動のススメ**
→適度な運動、毎日+10分の身体活動
- ②**おいしいバランスのススメ**
→適切な食生活で、からだの調子を整える
- ③**禁煙のススメ**
→喫煙習慣を見直す
- ④**飲酒の知識のススメ**
→飲酒に伴うからだへの健康影響を知る
- ⑤**質の良い睡眠のススメ**
→良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
- ⑥**健診・検診のススメ**
→定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する



 **健康診断** 

ホームページに過去の献立帖を掲載中

 **社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院**

宮崎市清水3丁目6-21 TEL 0985-24-8661

宮崎中央眼科病院

