

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3月15日に提供

- ・ たけのこ御飯
- ・ 鮭フライ
- ・ のり和え
- ・ 日向夏ゼリー

熱量638kcal 蛋白質26.5 g 塩分2.4 g



作り方

たけのこ御飯

- ①たけのこ、人参を細かく刻む。
みつばは軽くボイルし、小さく切る。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、だし昆布、
具材を入れて炊く。
- ③炊き上がったらよく混ぜ、器に盛り、
みつばを飾る。

◎材料(1人分) 米70g、たけのこ30g、人参5g、刻み揚げ3g、だし昆布2g、薄口醤油6g、みりん1g、酒5g、塩0.3g、みつば・飾1g



鮭フライ

- ①レモンは1/8に切る。サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズと濃口醤油を混ぜ、ソースを作る。
- ③パン粉はフライパンで軽く炒っておく。
- ④鮭に塩こしょうをする。
- ⑤④を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃のオーブンで8分ほど焼く。
- ⑥皿に、レモンとサニーレタス、鮭を飾り、上から②のソースをかける。

◎材料(1人分) 鮭切身60g、塩こしょう0.01g、小麦粉10g、卵10g、パン粉10g、油5g、マヨネーズ6g、濃口醤油0.5g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g



のり和え

- ①きゅうりは、細切りにし塩を振る。
- ②人参は、細切りにし湯がく。
- ③ボウルに水気を切ったきゅうりと人参を入れる。
- ④③になめこ、ひじき海苔を入れ、和える。

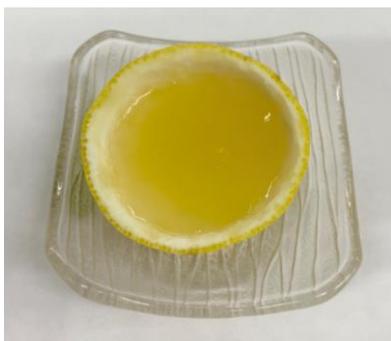
◎材料(1人分) きゅうり30g、人参10g、
なめこ10g、ひじきのり8g



日向夏ゼリー

- ①砂糖、アガーを混ぜ合わせておく。
- ②日向夏を半分に切り、中身をくりぬいて器を作る。
- ③果汁を絞り、ジュースと鍋に入れ、①を入れて火にかけて溶かす。
- ④③を②の日向夏の器に流し入れ、冷やす。

◎材料(1人分) 日向夏1/2個、日向夏果汁30g、
日向夏ジュース30g、砂糖5g、アガー2g



管理栄養士からのコメント

睡眠について



3月18日は「春の睡眠の日」です。春は生活リズムや体調が崩れやすい季節になります。この機会に、睡眠習慣を見直しましょう。

《睡眠習慣を見直すポイント》

①生活習慣

日中の行動ポイント→1.太陽の光をあびて体内の時計を“朝モード”に
2.規則正しい食事で1日のリズムの土台づくり
3.日中15分、お昼寝習慣で覚醒リズムにメリハリを



夕方～寝る前の行動ポイント

→1.夜しっかり眠るために夕方は軽度な運動が◎
2.体温の上げすぎ注意。入浴は就寝2～3時間前まで
3.寝る前厳禁、快眠を妨げるコーヒーとアルコール



②寝具の寝心地

古くなった寝具は、睡眠時の身体的ストレスとなる要因の一つです。
買ったときと比べて、薄く硬くなった・汚れてきたと思ったら買い替え時です。



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

