

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4月19日に提供

- ・ 豆ごはん
- ・ 鶏ひき肉のチーズ挟み焼き
- ・ ふきと竹の子の煮物
- ・ いちご豆乳ゼリー

熱量673kcal 蛋白質29.6g 塩分2.7g



作り方

豆ごはん

- ①Aのえんどう豆を4～5分程塩茹でし、柔らかくなったら鍋を火から下ろし、冷ます。
冷めたら豆と茹で汁に分ける。
- ②炊飯器に米と豆に茹で汁、足りない分量の水を足し、だし昆布と塩を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、だし昆布を取り出し豆を加え、つぶれないように優しく混ぜる。



◎材料 (1人分) 米80g、A (えんどう豆20g、塩0.5g)、塩0.5g、だし昆布1g

鶏ひき肉のチーズ挟み焼き

- ①レモンは1/8に切る。
- ②ボウルに、鶏ミンチとAを入れよく捏ねる。
- ③チーズを半分に切る。
- ④②を1人2個に分け、薄くのばし③を包む。
- ⑤④の表面に小麦粉をしっかり付ける。
- ⑥フライパンに油をしき、焼く。
- ⑦お皿にレモンとサニーレタス、⑥を盛付ける。

◎材料(1人分) 鶏ミンチ75g、A (濃口醤油1g、パン粉2.5g、塩こしょう0.01g)、とろけるチーズ1枚、小麦粉10g、油2g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g



ふきと竹の子の煮物

- ①ふきは食べやすい大きさに切り、塩を全体に振りかけ板ずりをし、沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ②茹でたふきを水にさらし、粗熱が取れたら皮とすじをきれいに取り除く。
- ③竹の子を食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に調味料を入れ、ふきと竹の子を加えて弱火で煮る。



◎材料(1人分) ふき30g、竹の子水煮35g、だし汁10g、薄口醤油4g、砂糖1g、みりん2g、塩0.3g

いちご豆乳ゼリー



- ①いちごはきれいに洗い、ヘタをとってしっかり水気を切る。一部はトッピング用に半分に切る。
- ②ミキサーにいちご、豆乳、砂糖を入れ攪拌する。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めて溶かす。
- ④②に③を加え、よく混ぜる。
- ⑤④を器に注ぎ、冷やし固め、固まったらいちごをトッピングする。

◎材料(1人分) いちご30g、豆乳20g、砂糖10g、ゼラチン2g、いちご1/2個

管理栄養士からのコメント

メンタルの乱れについて

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や環境など「変化」の多い季節です。気温の変化や心の疲労など、急な変化は体と心にストレスを与えます。

●心のバランスを整えるには

★生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は、「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を無理せず、自分に合ったリズムにしましょう。

★栄養バランスの良い食事を摂る

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を摂るよう心がけましょう。

★休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス方法で休日をお過ごししましょう。

★体温調節をしっかりと

気温が不安定な春は、すぐ脱ぎ着できる服を準備しておきましょう。



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

