

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5月9日に提供

- ・和風ロールキャベツ
- ・いんげんの梅肉和え
- ・豆苗のオイスターソース炒め
- ・さつまいものレアケーキ

熱量607kcal 蛋白質21.4g 塩分2.5g



作り方

和風ロールキャベツ

- ①生姜、長ネギ、えのきたけは細かく切る。
- ②キャベツは1枚ずつきれいにはがし、
芯の分厚い所はそぎ落としてボイルする。
- ③付け合わせの人参は、型で花型にする。
- ④ボウルに鶏ミンチと①、Aを入れ、
粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤②の上に④を乗せて、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。
- ⑥⑤の巻き終わりを下にし、鍋に入れ、人参とB、ロールキャベツ半分ほどの水を入れ、
落とし蓋をし弱火で20分煮る。
- ⑦器に盛付け、人参を添える。



◎材料(1人分) 鶏ミンチ50g、生姜0.1g、長ねぎ15g、えのきたけ5g、
A(薄口醤油3g、酒1.5g)、キャベツ(ロール用)65g、B(薄口醤油
6g、みりん6g、酒3g、だし汁10g)、人参(花型)15g



いんげんの梅肉和え

- ①いんげんは一口大に切り、湯がく。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたき、ペースト状にする。
- ③ボウルに、①②とツナ、Aを入れ和える。

◎材料(1人分) いんげん30g、ツナ缶10g、梅干し2g、
A(みりん1.2g、濃口醤油1.2g)

豆苗のオイスターソース炒め

- ①豆苗とちくわを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- ③②にオイスターソースと塩コショウを入れ味付けする。

◎材料(1人分) 豆苗40g、ちくわ8g、ごま油2g、オイスターソース2g、塩コショウ0.01g



さつまいものレアケーキ

- ①さつまいもは皮をむき、一口大に切り、蒸す。
- ②フードプロセッサーに①と卵、牛乳、砂糖、バターを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③型に②を流し入れ、180℃のオーブンで40分程焼く。

◎材料(1人分) さつまいも40g、卵8g、牛乳15g、砂糖5g、バター5g

管理栄養士からのコメント

脱・早食いについて



自分は早食いと感じることはありませんか？
早食いは太りやすいと聞きますが、それはなぜでしょうか。



《早食いと肥満の関係》

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまい、肥満につながります。



《早食いを防ぐポイント》

- ①よく噛んで食べる → 最低でも20回は噛む、今より5回多く噛むことなど、噛むことを意識しましょう。
- ②食物繊維を摂る → 食物繊維が豊富な食材は、噛み応えがあるものが多い為、自然と噛む回数が増え、ゆっくり食べることにつながります。
- ③一口の量を減らす → 大きいスプーンより小さいスプーン、スプーンよりお箸を選ぶようにしてみましょう。



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

