

# 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6月22日に提供

- ・エビとちくわの磯部揚げ
- ・えのきのベーコンソテー
- ・ピリ辛こんにゃく
- ・小豆ミルクの寒天

熱量652kcal蛋白質25.7g 塩分2g



## 作り方

### エビとちくわの磯部揚げ

- ①ちくわは6等分にする。レモンは8等分にし、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに青のり、調味料、●をいれよく混ぜる。
- ③えびとちくわに打粉をつけ、②にくぐらせ、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④皿にレモンとサニーレタス、③を盛付ける。



◎材料(1人分) 尾付むきエビ3本、ちくわ2/3本、青のり0.3g、調味料(薄口しょうゆ1.5g、砂糖1.5g、塩少々)、●(小麦粉10g、ベーキングパウダー0.5g、卵10g、水10g、氷5g) 打粉用小麦粉適量、揚げ油8g、レモン1/8個、サニーレタス3.5g

### えのきベーコンソテー

- ①ベーコンは1cm幅に切り、えのきは食べやすい大きさに切る。アスパラは根元を切り落とし、はかまの部分を取り除き、斜めにスライスする。
- ②フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒め、焼き色が付いたら取り出す。
- ③同じフライパンに油を熱し、アスパラを塩コショウで炒める。
- ④③にえのきを加えて炒め、酒と濃口醤油で味付けをし、ベーコンも加えて炒め合わせ、最後に黒コショウを振る。

◎材料(1人分) ベーコン15g、バター2g、アスパラ15g

塩コショウ少々、油1g、えのき30g、酒1g、濃口醤油1g、黒コショウ少々



## ピリ辛こんにやく

- ①板こんにやくを5mm幅に切る。
- ②フライパンでこんにやくを乾煎り。  
水分が完全にとんだら、調味料を入れ炒める。
- ③調味料の汁気が少なくなったら、唐辛子を加える。



◎材料(1人分) 板こんにやく40g、調味料(だし汁10g、みりん1.5g、砂糖3g、濃口醤油1.5g、酒1.5g) 唐辛子0.2g



## 小豆ミルクの寒天

- ①寒天と水を混ぜ、沸騰させてよく溶かす。
- ②常温に戻した牛乳と小豆缶を①に少しずつ混ぜながら入れ、温める。
- ③時々かき混ぜながら粗熱をとり、バットに流して冷やし固める。

◎材料(1人分) 寒天クック0.5g、水10g、牛乳30g、あずき缶詰20g

## 管理栄養士からのコメント

## 夏、目前！知っておきたい食中毒対策

気温、湿度が上がってくると心配になるのが食中毒です。家庭ではどのような対策をとるのが良いのでしょうか。

家庭で発生する食中毒は、食品の取り扱いの不注意から起こるものがほとんどです。食中毒を予防するためにも、「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の3原則を守りましょう。



**付けない**

- ・食材を取り扱う前後にしっかり手を洗う。
- ・肉や魚は汁が漏れないようポリ袋やラップで保存
- ・まな板や包丁は用途で使い分けた方が安全。(野菜、肉、魚等)

**増やさない**

- ・冷蔵品、冷凍品は持ち帰ったらすぐ冷蔵庫、冷凍庫へ。
- ・長期に渡る保存は避け、なるべく早く使い切る。
- ・冷蔵庫に食材を入れる際は7割程度にし入れすぎに注意。
- ・冷蔵・冷凍庫の扉を何度も開閉すると温度が上がる為、注意。

**やっつける**

- ・多くの細菌は75℃以上で1分以上加熱すると死滅する。十分に加熱し、中まで火が通っているか必ず確認をする。

ホームページに過去の献立帖を掲載中

