

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7月18日に提供

- ・ 野菜のスープ
- ・ ドライカレー
- ・ 冷奴
- ・ グレープゼリー

熱量588kcal 蛋白質21.1 g 塩分2.8 g



作り方

野菜のスープ

- ①白菜、玉ねぎ、人参、ベーコンはすべて1cm幅に切る。
- ②鍋に水を沸かし、①の具材を加えて火が通ったら、コンソメで味付けをする。



◎材料(1人分) 白菜20 g、玉ねぎ10 g、人参10 g、ベーコン5 g、コンソメ2 g、水100cc

ドライカレー

- ①玉ねぎはみじん切りにし、人参はすりおろしておく。
- ②鍋に油をしいておろし生姜、おろしにんにくを炒め香りがたってきたら、①を加えて炒め、更に豚ミンチを加えて火が通るまで炒めていく。
- ③②に調味料を加えてカレールーが溶けるまで弱火で煮込んでいく。
- ④盛付けたら最後にパセリを飾る。

◎材料(1人分) 玉ねぎ50 g、人参40 g、おろし生姜1 g、おろしにんにく1 g、油1 g、豚ミンチ50 g、調味料(カレー粉2 g、ケチャップ4 g、ウスターソース3 g、上白糖0.5 g、水10 g、カレールー4 g、コンソメ1 g)、パセリ適量



冷奴

- ①オクラは茹でて輪切りにし、みょうがはスライスしておく。
- ②豆腐を盛付け、オクラとみょうが、かつお節を乗せて、醤油をかける。

◎材料(1人分) 栄養豆腐1/3丁、オクラ5g、みょうが3g、濃口醤油3g、かつお節0.3g



グレーゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にファンタグレープを入れて、加熱し、①を加えてよく混ぜる。
- ③器に流し入れて、冷やし固める。

◎材料(1人分) ファンタグレープ50g
上白糖3g、アガー2g

管理栄養士からのコメント



オクラについて

オクラのネバネバの成分はペクチンなどの食物繊維で、**整腸作用やコレステロールを体外へ排出する効果があります。**

また**抗酸化作用があるβ-カロテンや疲労回復効果のあるビタミンB1も含まれています。**

カリウムも豊富に含まれるので、**高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防にも期待ができます。**

◎オクラを調理するポイント◎



・オクラのうぶ毛を取るために、塩を軽くまぶしてまな板の上で板ずりをする。

・オクラを頭まで食べるにはヘタの近くのスジが入ったガクの部分を切り落とさず、綺麗に剥き取ってから調理すると頭まで美味しく食べることが出来ます。

※オクラは小ぶりで角がくっきりしたものが新鮮な証拠です。

黒く斑点があるものは鮮度が落ちているものが多いです。

今が旬のオクラ、新鮮なものを選び美味しく食べましょう。

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

