

# 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8月15日に提供

- ・ ちらし寿司
- ・ 炊き合わせ
- ・ 海藻サラダ
- ・ 盆団子

熱量594kcal 蛋白質22.8g 塩分2.6g



## 作り方

### ちらし寿司

- ①米はだし昆布を入れて炊く。  
寿司の具は全て細かく刻み、調味料で炊いておく。
- ②米が炊けたら、すし桶等に移し、うちわであおぎながら寿司酢を加えよく混ぜる。
- ③②に寿司の具を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付け、錦糸卵と刻みのり、絹さやを飾る。



◎材料(1人分) だし昆布適量、寿司酢(酢8g、上白糖6g、塩0.8g)、すしの具(ごぼう5g、人参10g、かまぼこ8g、干し椎茸1g)、調味料(だし汁適量、薄口醤油2g、上白糖1g) 錦糸卵10g、刻みのり0.3g、絹さや2g

### 炊き合わせ

- ①かぼちゃと厚揚げは一口大、人参は花型にして湯がいておく。厚揚げは食べやすい大きさに切る。オクラはガクを取り、湯がき半分に切っておく。
- ②鍋に調味料を入れ、オクラ以外の①と鶏肉を火にかけて弱火で煮る。
- ③味がなじんだら、お皿に盛り付け、オクラを飾る。



◎材料(1人分) かぼちゃ60g、人参15g、厚揚げ1/2枚  
鶏肉30g 1切、調味料(だし汁適量、上白糖2g、みりん2g、薄口醤油3g) オクラ1本

## 海藻サラダ

- ①海藻サラダを水で戻し、水分をしぼっておく。  
きゅうりはスライスし、水気を切る。  
玉ねぎもスライスし、水にさらして、水気を切っておく。
- ②①を皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。

◎材料(1人分) きゅうり30g、玉ねぎ10g、海藻サラダ1g  
青じそドレッシング8g



## 盆団子

- ①ボールに白玉粉、絹ごし豆腐、水を加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ②①を丸めて真ん中をくぼませて茹でる。
- ③茹で上がった団子を皿に盛付けあずき缶を上からかける。

◎材料(1人分) 白玉粉15g、絹ごし豆腐20g  
水適量、あずき缶詰10g

## 管理栄養士からのコメント

## 夏の冷え性について



冷え性は冬だけに限って起こるものではありません。

夏の暑さ対策により、知らず知らずのうちに体が冷えてしまい、  
血行不良に伴う頭痛や肩こり、便秘等の症状を引き起こしやすくなります。

### ☆冷え性対策について☆

#### ・冷房の効かせ過ぎには注意。

冷房の効きすぎた部屋では、体温を維持させようと血管を収縮させるため、血流が悪くなり手足が冷えやすくなります。冷房の効いた部屋では1枚羽織ったり、靴下を履くなど体を冷やし過ぎない工夫をしましょう。

#### ・3食バランスよく食べる。

体温を維持するためのエネルギーを摂るため3食しっかり食べましょう。しっかり食べることで、夏バテ予防にもつながります。

#### ・冷たいものの摂り過ぎには気を付ける。

暑いからといって冷たいものをたくさん摂ると体の中から冷えてしまいます。生姜や香辛料などを料理に加えると体の中から温めることができます。



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

