

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9月22日に提供

- ・豆苗と卵のスープ
- ・豚と豆腐の唐揚げ
- ・ごぼうの甘酢炒め
- ・抹茶プリン

熱量576kcal 蛋白質22.5g 塩分2.4g



作り方

豆苗と卵のスープ

- ①豆苗は食べやすい大きさに切り、人参は薄く銀杏切りにする。
- ②鍋に水を沸かし、①を加えて火が通ったらコンソメを加えて味付けをし、最後に溶き卵を流し入れる。



◎材料(1人分) 豆苗20g、人参15g、卵15g
水150cc、コンソメ2g

豚と豆腐の唐揚げ

- ①豚肉は細かく切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに①と豆腐、調味料、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③②を一口大サイズの大きさに丸め、油で揚げる。
- ④③が揚がったら、皿に盛りつけサニーレタスとトマトを添える。



◎材料(1人分) 豚こま50g、豆腐30g、玉ねぎ20g
調味料(薄口醤油1g、おろしにんにく0.5g、
塩コショウ1g、)片栗粉5g、揚げ油適量、
サニーレタス3.5g、トマト1/6個

ごぼうの甘酢炒め

- ①ごぼうは皮をむき、5cm幅に切り、縦半分に切って水にさらす。人参はごぼうと同じ大きさに切る。
- ②水気を切ったごぼうと人参に片栗粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②を加え焼き色が付くまで炒め、調味料を加えて炒め合わせる。

◎材料(1人分) ごぼう40g、人参10g、片栗粉1g
ごま油2g、調味料(濃口醤油3g、酢2.5g、上白糖1.5g)



抹茶プリン

- ①上白糖とアガーをよく混ぜ合わせる。
- ②牛乳に抹茶を加えて溶かし、沸騰しない程度に温める。
- ③②に①を加えダマにならないようによく混ぜる。
- ④容器に③を注ぎ、冷やし固めて上から☆をかける。

◎材料(1人分) 牛乳50g、抹茶0.6g、上白糖3g
アガー1.3g、☆(きな粉1g、砂糖1g)



管理栄養士からのコメント

豆苗について



豆苗は低カロリーで栄養価の高い野菜の一つです。原料がエンドウ豆であるため、**植物性タンパク質**を含んでいます。また、目や皮膚の粘膜の健康維持や免疫力向上に効果のある**β-カロテン**や貧血予防に効果のある**葉酸**、抗酸化作用がある**ビタミンC**、便秘解消に効果のある**食物繊維**などの成分を含んでいます。

栄養を逃さない食べ方について

豆苗に含まれる**ビタミンC**や**葉酸**は熱に弱いので、**生のまま**サラダにしたり、**スープ**や**味噌汁**に入れると溶けだした**ビタミン**まで一緒に摂ることが出来ます。

β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がるので、**炒め物**にしたり、**サラダ**にして**ドレッシング**と一緒に食べるとより多く摂取が出来ます。

※豆苗を選ぶ際は、葉の色が濃い緑色で全体的にハリがあり葉がしっかりと開いているものを選ぶようにしましょう。

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

