

こ ん だ て 帖

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。
ぜひご家庭でお試ください。

〈献立〉 当院では10月23日に提供

- ・魚のポワレ
- ・レンコンの甘辛炒め
- ・人参の野菜ドレサラダ
- ・小豆ゼリーの黒蜜かけ

熱量592kcal 蛋白質20.1g 塩分1.5g
(ご飯180g含む)



魚のポワレ

- ①カレイの両面に塩コショウをして、オリーブオイルに10分漬け込んでおく。
- ②じゃがいもは乱切にし蒸し、塩コショウする。人参はシャトー切りにし、鍋に人参、バター、上白糖、適量の水を入れ、弱火で火にかける。
- ③フライパンに①のオリーブオイルとおろしニンニクを入れて加熱し、香りがしてきたらカレイを両面焼いてフライパンから出す。
- ④フライパンに◎を入れ、余熱で軽く混ぜてバターを溶かし魚にかける。
- ⑤魚の上にパセリを散らし、じゃがいもと人参を添える。



カレイ切身1切、塩コショウ適量、オリーブオイル4g、おろしにんにく0.5g、◎(酒1.5g、濃口醤油2g、バター1g)、乾燥パセリ適量、じゃがいも30g、塩コショウ適量、人参15g、バター1g、上白糖1g

レンコンの甘辛炒め

- ①レンコンは1cm幅の半月切りにして、片栗粉をまぶす。
- ②熱した鍋に油をひき、レンコンを炒め焼き色が付いたら、調味料を加える。
- ③レンコンに調味料が絡んだら白ごまをふりかける。

レンコン40g、片栗粉2g、油1g

調味料(濃口醤油3.5g、上白糖2g、酢3g)、白ごま2g



人参ドレ野菜サラダ

- ①大根は千切りにし塩もみする。水菜は3cmの長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②人参、玉ねぎは小さく切り、◎と一緒にミキサーにかける。
- ③皿に①を盛付け、上から②をかける。

大根20g、食塩0.1g、水菜10g、ミニトマト3/2個、人参5g、玉ねぎ3g、◎(オリーブオイル2g、濃口醤油2g、酢2g、上白糖0.5g、みりん0.5g)



小豆ゼリーの黒蜜かけ

- ①小豆を茹でてやわらかくしておく。
- ②砂糖とアガーを混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、②を入れてよく溶かす。
- ④型に①の小豆を入れて、③を流し、冷やし固める。
- ⑤鍋に◎を加えて火にかけて黒蜜を作り、盛付けた小豆ゼリーの上に黒蜜をかける。

小豆6g、水45g、上白糖10g、アガー2g、◎(水8g、ざらめ4g、黒砂糖4g)

管理栄養士からのコメント



レンコンについて



レンコンは秋から冬にかけて旬を迎えます。ビタミンCや食物繊維が豊富で、カリウムやカルシウムも含まれています。また、ポリフェノール的一种であるタンニンも含んでいて抗酸化作用に効果があります。

レンコンは変色しやすいため、切ったらすぐに水にさらしましょう。色を白くきれいにさせたい場合は酢水にさらすと効果的です。
※ビタミンCやカリウム、タンニンなどは水溶性の為、水にさらし過ぎないようにしましょう。



美味しいレンコンの選び方

太くてまっすぐで、穴は大きさがそろい、小さなものを選びましょう。穴の内側が黒くなっているものは鮮度が落ちている可能性があります。また切り口が変色していたり、傷のあるものも避けるようにしましょう。

ホームページに過去の献立帖を掲載中

