

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11月20日に提供

- ・そぼろ三色丼
- ・水菜のサラダ
- ・青梗菜と春雨の炒め物
- ・抹茶ゼリー

熱量571kcal 蛋白質21.4g 塩分2.4g
(ご飯180g含む)



そぼろ三色丼

- ①鍋に鶏ミンチを入れ炒め、火が通ったら調味料Aを加え煮詰める。
- ②卵に調味料Bを加えて溶き、炒り卵を作る。
- ③ほうれん草を湯がき、一口大に切って水気を絞り調味料Cと和える。
- ④ご飯の上に、そぼろ、炒り卵、ほうれん草を盛付ける。



◎材料(1人分) ご飯180g、鶏ミンチ50g、調味料A(砂糖2g、みりん2g、酒5g、濃口醤油3g、おろし生姜0.5g)、卵30g、調味料B(砂糖1g、みりん2g、塩0.2g、牛乳1.5g)、ほうれん草30g、調味料C(だし汁3g、みりん1g、うすくち醤油3g、塩少々、白ごま2g)

水菜のサラダ

- ①水菜は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスし水にさらす。魚肉ソーセージはスライスする。
- ②皿に、水気を切った野菜と魚肉ソーセージを盛りドレッシングをかける。

◎材料(1人分) 水菜30g、玉ねぎ10g、魚肉ソーセージ8g、玉ねぎドレッシング8g



青梗菜と春雨の炒めもの

- ①青梗菜は一口大に切っておく。
- ②春雨を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をひき、①と②、鷹の爪、調味料を加え炒める。
- ④火を止めて水溶き片栗粉、ごま油、すりごまを加え、混ぜ合わせる。

◎材料(1人分) 青梗菜30g、油1g、緑豆春雨8g、鷹の爪少々、調味料(オイスターソース2.5g、濃口醤油1g、砂糖0.2g、鶏ガラスープの素0.1g)、水溶き片栗粉適量、ごま油0.2g、すりごま2g



抹茶ゼリー

- ①抹茶、アガー、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に水を入れ、①をダマにならないようにかき混ぜながら火にかける。
- ③容器に②を注ぎ、冷やし固める。

◎材料(1人分) 抹茶0.5g、アガー1.5g、砂糖5g、水50g

管理栄養士からのコメント

ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスは手指や食品を介して感染し、嘔吐や下痢、腹痛等を引き起こします。主に冬場に流行するため、予防を行いましょう。

ノロウイルスを予防するには？

◎手洗いをしっかりする。

手洗いは手指に付着したノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前、食事前、トイレに行った後、帰宅後は石鹸で丁寧に洗いましょう。タオルの共用もなるべくしないようにしましょう。

◎料理は十分に加熱する。

ノロウイルスを失活させるには中心温度85℃で1分以上の加熱が必要です。

◎殺菌消毒を行い感染対策をしっかりと

ドアノブや手すり等、手が触れる部分は次亜塩素酸ナトリウム液で消毒しましよう。(※次亜塩素酸ナトリウム液は500mlペットボトルにキャップ1杯の塩素系漂白剤と水を入れて作ります。ドアノブなどの金属製のものは錆びるため、消毒した後は水拭きが必要です。)まな板や包丁等の調理器具は熱湯消毒が有効です。

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

