

# 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。  
ぜひご家庭でお試ください。

〈献立〉 当院では12月25日に提供

- ・トマトスープ
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・さつま芋のサラダ
- ・チョコパウンドケーキ

熱量655kcal 蛋白質23.9g 塩分2.6g  
(ご飯180g含む)



### トマトスープ

- ①玉ねぎは薄めのくし切りにする。
- ②水を沸かし、玉ねぎを加えて火が通ったらミックスベジタブル、トマト缶、コンソメを加えて煮込む。

◎材料(1人分) トマト缶30g、ミックスベジタブル15g、  
玉ねぎ10g、水90g、コンソメ2g



### 鶏肉のマーマレード焼き

- ①鶏肉をマーマレードと濃口醤油に漬け込む。
- ②漬け込んだ鶏肉を焼き目が付くまで、焼く。
- ③調味料を鍋で煮詰めてソースを作る。
- ④鶏肉の上にソースをかけて、サニーレタスとくし形に切ったオレンジを添える。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、マーマレード15g、濃口醤油4g  
油1g、調味料(赤ワイン4g、ウスターソース3g、上白糖0.8g、  
濃口醤油0.6g) サニーレタス3.5g、オレンジ1/8切

## さつまいものサラダ

- ①さつまいもは1.5cm角に切って、加熱し柔らかくしておく。レタスも同じ大きさに切っておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、焼き目を付ける。
- ③調味料を合わせて①、②と和える。



◎材料(1人分) さつまいも30g、レタス15g、ベーコン5g、調味料(味ぽん4g、オリーブオイル4g、塩こしょう少々)



## チョコパウンドケーキ

- ①チョコレートは刻んで溶かし、バターも溶かしておく。
- ②①をボールに入れ、砂糖を加えて混ぜ、卵、牛乳を順に加えその都度混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス、ココアを加えて粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
- ④型に流し180℃のオーブンで30～40分程焼く。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス10g、ココア1.5g、チョコレート3.5g、バター3.5g、牛乳8g、卵5g、上白糖1.5g

## 管理栄養士からのコメント

## 年末年始の体重管理



年末年始はクリスマスや忘年会、新年会などのイベント事が続くため、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足が重なり、知らない間に体重が増えていた！そんな経験はないでしょうか。年末年始を楽しみつつ、体重を管理していきましょう。

## 体重管理のポイント

- ◎毎日体重計に乗ることを心がけ、**体重の変化をチェックしましょう。**
- ◎食べ過ぎてしまった翌日は**食事の摂取量や内容を考え、上手に摂取カロリーのコントロールをしましょう。**
- ◎テレビを見ながら等のながら食べは**ついつい食べる量が増えてしまうので、あらかじめ食べる量を決めておきましょう。**
- ◎ウォーキングやストレッチなどの**運動を毎日の習慣にしましょう。**
- ◎睡眠不足は**基礎代謝の低下につながるため、しっかり睡眠をと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

