

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1月25日に提供

- ・揚げ魚タルタルソースかけ
- ・ズッキーニの塩昆布炒め
- ・かぶの和風カレー煮
- ・グレープゼリー

熱量676kcal 蛋白質24.8g 塩分2.7g
(ご飯180g含む)



揚げ魚のタルタルソースかけ

- ①赤魚に塩コショウで下味をつけて、小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②調味料を合わせておき、①の魚を浸す。
- ③みじん切りにした玉ねぎを水にさらし、水気を切る。
- ④③と細かく切ったゆで卵、マヨネーズとケチャップ、塩コショウを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- ⑤魚の上にタルタルソースをかけて、トマトとサニーレタスを添える。



◎材料(1人分) 赤魚1切、塩コショウ少々、小麦粉5g、片栗粉5g、油適量、調味料(酢8g、上白糖4g、薄口醤油5g、みりん5g)ゆで卵15g、玉ねぎ10g、マヨネーズ10g、ケチャップ3g、塩コショウ少々、トマト1/8切、サニーレタス3.5g

ズッキーニの塩昆布炒め

- ①ズッキーニは斜め切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油をしき、①を炒めて塩昆布を加えて味をつける。

◎材料(1人分) ズッキーニ50g、ベーコン10g、ごま油2g、塩昆布2g



かぶの和風カレー煮

- ①かぶは皮をむき、乱切りにし、かぶの葉は刻んでおく。
- ②鍋にかぶが浸るくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れてあくを取り、調味料を加えてかぶが柔らかくなるまで煮る。
- ③②にかぶの葉と塩コショウ、カレー粉を加えてしばらく煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◎材料(1人分) かぶ40g、豚もも15g、
調味料(だしの素1g薄口醤油1.5g、みりん1.5g)
かぶの葉5g、塩こしょう0.1g、カレー0.5g、片栗粉1g



グレーゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にファンタグレープを入れて、加熱し、①を加えてよく混ぜる。
- ③器に流し入れて、冷やし固める。

◎材料(1人分) ファンタグレープ50g、上白糖3g
アガー2g



管理栄養士からのコメント



かぶについて



かぶは寒い季節に甘みが増し、煮物や漬物、炒め物などと様々な調理法で美味しく食べることが出来ます。

かぶの根部分には抗酸化作用のあるビタミンC、でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれており、胃もたれや胸焼けを防ぐ効果があります。

葉には抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、その他に鉄や食物繊維、カルシウムなどが含まれています。

新鮮なかぶの選び方、保存について

根の部分は表面につやがあり、傷が無く形のきれいなものを選びましょう。葉が付いている場合は青々しく、茎がしっかりとした硬さのあるものを選びましょう。

かぶを購入したら、根と葉の部分は切り分けて保存しましょう。葉をつけたままで保存すると根の水分や養分を葉が吸い取ってしまい根がスカスカになってしまいます。



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

