

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2月9日に提供

- ・クリームコーンスープ
- ・さつまいもコロッケ
- ・えのきのごまドレサラダ
- ・コーヒーゼリー

熱量692kcal 蛋白質19.6g 塩分2.4g
(ご飯180g含む)



クリームコーンスープ

- ①玉ねぎは半分に切ってから、スライスし、分量の水で柔らかくなるまで煮る。
- ②①にクリームコーン缶、牛乳、コンソメを加えて火にかけ、塩コショウで味を調える。
- ③スープを器に盛り、刻んだパセリを飾る。



◎材料(1人分) クリームコーン缶20g、牛乳20g、
玉ねぎ15g、水90g、コンソメ2g、塩コショウ少々、パセリ0.3g

さつまいもコロッケ

- ①フライパンにバターをしき、みじん切りにした玉ねぎと鶏ミンチを炒め、塩コショウで味をつける。
- ②さつまいもは加熱し、潰しておく。
- ③ボールに①と②を入れてよく混ぜて、コロッケの形に成形する。
- ④③を小麦粉、卵、パン粉の順に付けていき、油で揚げる。
- ⑤ウスターソースとケチャップを合わせたものをコロッケにかけ、ミニトマトとサニーレタスを添える。



◎材料(1人分) 鶏ミンチ50g、玉ねぎ10g、バター2g、塩コショウ少々、さつまいも55g、
小麦粉6g、卵10g、パン粉13g、油適量、ウスターソース5g ケチャップ5g
ミニトマト2個、サニーレタス3.5g

えのきのごまドレサラダ

- ①えのきたけは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにしてどちらもボイルし、水気を切る。レタスは食べやすい大きさに切り、わかめは水に戻す。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③器に①を盛り、ドレッシングをかける。



◎材料(1人分) えのきたけ20g、人参10g、レタス10g、カットわかめ0.5g
調味料(白ごま4g、マヨネーズ2g、酢3g、濃口醤油2g、上白糖1g、食塩少々、一味唐辛子少々)



コーヒーゼリー

- ①鍋に水とインスタントコーヒーを入れ、火にかけてよく混ぜる。
- ②砂糖とアガーをよく混ぜたものを①に加えて、しっかりと溶かし、容器に流し入れる。
- ③生クリームに砂糖を加え、つのが立つくらいに泡立てたものをゼリーの上に飾る。

◎材料(1人分) インスタントコーヒー0.6g、水50g
アガー2g、上白糖3g、生クリーム2.5g、上白糖0.1g

管理栄養士からのコメント

食事から風邪に負けない体作りを

2月4日に立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きます。風邪の予防には手洗いやうがい、アルコール消毒、マスクの着用など基本的な感染対策が必要です。

また、免疫力を高めるためにも、食事からしっかり栄養を摂ることも重要です。**タンパク質やビタミンなどの栄養素をしっかり摂り、バランスの取れた食事を心がけましょう。**



タンパク質・・・免疫細胞を作る主成分(肉、魚、大豆製品、卵など)

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ
(緑黄色野菜、レバー、うなぎなど)

ビタミンC・・・免疫細胞を活性化し、抵抗力を高める(さつまいも、ブロッコリーなど)

ビタミンE・・・抗酸化作用で免疫力の低下を防ぐ(アーモンド、かぼちゃなど)

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

