

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3月29日に提供

- ・おにぎり ・水菜のスープ
- ・焼うどん
- ・菜の花の梅しらすごま昆布和え
- ・バナナの黒糖ブリュレ

熱量568kcal 蛋白質24.8g 塩分2.5g



水菜のスープ

- ①水菜を食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにし、人参は細切りにする。
- ②鍋に水を沸かし、玉ねぎと人参を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③②に調味料とおろし生姜を加えて、最後に水菜を加える。



◎材料(1人分) 水菜20g、玉ねぎ10g、人参8g、
調味料(鶏がらスープの素2g、味の素少々、塩コショウ少々)
水110g、おろし生姜1g



焼うどん

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、人参と玉ねぎは大きさをそろえて薄切りにする。かまぼこは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を加えて火が通るまで炒め、そこに①を加えて更に炒める。
- ③②に調味料を加えて味をつける。
- ④皿に盛りつけて、かつお節と小口切にした長ねぎを飾る。

◎材料(1人分) うどん130g、豚もも40g、キャベツ35g、人参10g、玉ねぎ30g、
かまぼこ10g、油2g、調味料(濃口醤油6g、ウスターソース3g、だしの素少々、
塩コショウ少々) かつおぶし0.3g、長ネギ3g

菜の花の梅しらすごま昆布和え

- ①菜の花を3cmぐらいの長さで切り、茹でて水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
- ②ボールに①としらす干し、白ごま、塩昆布、上白糖を加えて、和える。

◎材料(1人分) 菜の花30g、梅干し1/2個、しらす干し3g、白ごま1.5g、塩昆布1g、上白糖1g



バナナの黒糖ブリュレ

- ①卵黄、黒砂糖、豆乳をよく混ぜる。
- ②①に小麦粉を振って入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③器に②を入れて、上に斜めに切ったバナナをのせ、グラニュー糖を振る。
- ④160°Cのオーブンで15分焼いて、冷蔵庫で冷やす。

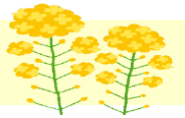
◎材料(1人分) バナナ(熟したもの)20g、卵黄15g、黒砂糖6g、豆乳30g、小麦粉3g、グラニュー糖少々



管理栄養士からのコメント



菜の花について



菜の花は冬から早春にかけて旬を迎える緑黄色野菜です。

含まれる栄養素として多いのがβ-カロテンで、体内で必要に応じてビタミンAに変換します。ビタミンAには抗酸化作用があり、活性酸素を排除し免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を保護する働きをします。

その他にも抗酸化作用のあるビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、葉酸などの栄養素も含んでいます。



栄養を逃さない調理法

・ビタミンCは熱に弱く、水に溶けだしやすいため、湯がく時には**サッと短時間で湯がくように**しましょう。

また、**レンジを使って加熱するとビタミンCを無駄なく摂取することが出来ます。**

・β-カロテンは**脂質と一緒に摂取すると吸収率が上がる**と言われています。

油で炒めたり、天ぷらにするなどして、上手に栄養素を摂取しましょう。

ホームページに過去の献立帖を掲載中

