

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4月15日に提供

- ・ロールパン ・チーズ風味シチュー
- ・トマトと春雨のサラダ
- ・ほうれん草の洋風卵とじ
- ・ブルーベリーケーキ

熱量606kcal 蛋白質24.8g 塩分3g



## チーズ風味シチュー

①鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもと人参は乱切りにする。

ブロッコリーは小房に分けてボイルする。

②鍋に油、バターを入れて弱めの中火で鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。

③全体的に炒まったら、火を止めて小麦粉を加えてよく混ぜる。

④水、牛乳、コンソメを加えて中火にかけてよく混ぜる。

⑤スライスチーズを加えて溶かし、ブロッコリーを加えて、塩こしょうで味を調える。



◎材料(1人分) 鶏肉30g、玉ねぎ20g、人参15g、  
じゃがいも15g、ブロッコリー15g、油1g、バター2.5g、小麦粉3g  
水40g、牛乳60g、コンソメ1.5g、スライスチーズ5g、塩こしょう少々

## トマトと春雨のサラダ

①春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。  
トマトはざく切りにし、レタスは食べやすい大きさに切っておく。

②調味料を合わせてドレッシングを作る。

③ボールに①を入れ、ドレッシングで和える。



◎材料(1人分) 緑豆春雨5g、トマト20g、レタス10g、  
調味料(オイスターソース3g、上白糖1g、濃口醤油1.5g  
酢1.5g、おろし生姜0.3g)

## ほうれん草の洋風卵とじ

- ①ほうれん草はボイルし食べやすい大きさに切って、ロースハムは千切りにしておく。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて、おろしにんにくを加えて香りが立ったら①を加えて炒める。
- ③②にコンソメと塩こしょうで味をつけて、溶き卵でとじる。



◎材料(1人分) ほうれん草40g、ロースハム10g、おろしにんにく0.1g  
オリーブオイル2g、コンソメ1g、塩こしょう少々、卵30g



◎材料(1人分) バター5g、グラニュー糖5g、  
卵5g、プレーンヨーグルト10g、小麦粉10g、  
ベーキングパウダー0.3g、ブルーベリー10g

## ブルーベリーケーキ

- ①室温に戻しておいたバターとグラニュー糖をすり合わせて、白っぽくなったら卵とプレーンヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ②①に小麦粉とベーキングパウダーを振るい入れよく混ぜる。
- ③型に生地量を半分入れ、ブルーベリーを半分量加える。そこに残りの生地を入れて上にブルーベリーを飾り、170℃のオーブンで45分焼く。

## 管理栄養士からのコメント

## 朝ごはんについて



4月は新しい生活で環境が変わり、食生活が不規則になる方も多いのではないでしょうか。

3食のうち特に朝ごはんは1日のエネルギー源になる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べて1日のスタートを切りましょう。

### ◎朝ごはんのメリットについて

#### ①脳と体が活発になる

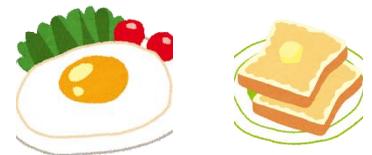
人は寝ている間にもエネルギーを使います。エネルギー不足の状態では脳も身体も働くことが出来ません。

#### ②太りにくくなる

朝ごはんを食べることで、体温が上昇し基礎代謝が上がり太りにくい身体になります。

#### ③便秘改善に効果あり

朝ごはんを食べることで、胃が活動し腸が刺激されて自然な排便を促します。習慣づける事で、便秘を改善することが出来ます。



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

