

こ ん だ て 帖

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5月23日に提供

- ・豚肉のしそ入り味噌炒め
- ・のり和え
- ・にらチヂミ
- ・かるかん

熱量606kcal 蛋白質24.5g 塩分1.9g
(ご飯180g含む)



豚肉のしそ入り味噌炒め

- ①豚肉は酒と濃口醤油で下味を付けて、片栗粉をまぶしておく。
- ②なす、人参は短冊切りにし、玉ねぎはスライスする。しめじは小房に分ける。
- ③鍋に油をひき豚肉を炒めて、火が通ったら一旦取り出し、②を炒め火を通し豚肉を戻して炒め合わせ、調味料で味を付ける。
- ④最後に一口大に切った大葉を加えて炒め合わせる。



◎材料(1人分) 豚もも60g、酒3g、濃口醤油1g、片栗粉1g
人参15g、玉ねぎ20g、なす20g、しめじ15g、油2g、
調味料(味噌8g、酒5g、みりん10g)、大葉1/1

のり和え

- ①オクラはガクを取って、塩を振って(分量外)まな板の上で板ずりし、ボイルしてスライスする。
- ②人参は千切りしてボイルし、なめこはさっと湯通しする。
- ③水気を切った①、②をボールに入れてひじきのりで和える。

◎材料(1人分) オクラ30g、人参10g、なめこ10g、ひじきのり8g



にらチヂミ

- ①じゃがいもはすりおろし、にらは2cm幅に切る。人参は千切りにする。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ、①とあみえびを加え混ぜ合わせる。熱したフライパンにごま油をひき、チヂミを焼く。
- ③チヂミを食べやすい大きさに切って皿に盛り、Bを合わせてチヂミのタレを作る。



◎材料(1人分)じゃがいも30g、にら10g、人参8g、あみえび0.5g、A(片栗粉2.5g、小麦粉2.5g、卵8g、塩コショウ0.1g)ごま油1g、B(味ぽん3g、ごま油2g、上白糖0.5g、ラー油少々)



◎材料(1人分) 長芋8g、水8g、かるかん粉8g
上白糖6g、A(卵白2g、上白糖2.5g)

かるかん

- ①長芋はすりおろしておく。
- ②ボールに①、水、かるかん粉、上白糖を入れてよくかき混ぜる。
- ③別のボールにAを入れて、つのが立つまで泡立てる。
- ④②と③を合わせて、型に流して30分程蒸す。

管理栄養士からのコメント

ニラの栄養について

ニラにはビタミン類をはじめとする多くの栄養素が含まれています。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。

また、ニラの独特な匂いの成分であるアリシンは、疲労回復に効果のあるビタミンB1を多く含む食材(豚肉やレバーなど)と一緒に摂ることで、ビタミンB1を単体で摂るよりも長く体内に留まり、更なる疲労回復に効果を発揮します。

その他にもアリシンには、血液をサラサラにして血栓が出来るのを防いでくれたり、唾液や消化液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にさせるため食欲増進や消化吸収を高める効果があります。

◎新鮮なニラの選び方

全体的に緑色が鮮やかで、葉先までピンとしているものが新鮮です。また、葉の幅が広めで肉厚なものを選ぶと良いです。



● 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

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

