

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6月19日に提供

- ・梅じゃこご飯
- ・ゴーヤの春巻き
- ・なすとズッキーニのツナ炒め
- ・マンゴープリン



熱量600kcal 蛋白質20.6g 塩分2.2g

梅じゃこご飯

- ①ご飯を炊く。
- ②梅干しの種をとり、細かく刻む。
- ③ごまをする。
- ④大葉は千切りにする。
- ⑤炊き上がったご飯に、梅干し、しらす干し、ごまを入れて混ぜる。
- ⑥ごはん茶碗に盛付け、大葉を飾る。



◎材料(1人分) 米80g、梅干し6g、しらす干し6g、ごま(白)1g、大葉1/2枚



◎材料(1人分) 豆乳20g、生クリーム8g、グラニュー糖3.5g、ゼラチン1.5g、冷マンゴー(ミキサー用)20g、冷マンゴー・角切り(飾り用)5g

マンゴープリン

- ①マンゴーをミキサーにかけてピューレ状にする。
- ②ボウルに豆乳、生クリーム、グラニュー糖を入れよく混ぜ、そこにマンゴーピューレを加えさらに混ぜる。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかしたものを温めてよく溶かし、②に加えてダマにならないようにしっかりと混ぜる。
- ④器に流し、冷やし固めて、角切りにしたマンゴーを飾る。

なすとズッキーニのツナ炒め

- ①なすを一口大に切り、水に浸けておく。
- ②ズッキーニを一口大に切る。
- ③フライパンにツナ、ツナの油、水気を切ったなす、ズッキーニを入れ炒める。
- ④濃口醤油、マヨネーズを加え、さらに炒める。



◎材料(1人分) なす25g、ズッキーニ25g、ツナ缶(油も)20g、濃口醤油2g、マヨネーズ2g



ゴーヤの春巻き

- ①ゴーヤは種を取り薄くスライスし茹でる。
- ②ロースハムは干切りにする。
- ③春巻きの皮で①②とチーズを巻く。
- ④油できつね色になるまで揚げる。

◎材料(1人分) にがごり15g、ロースハム15g、ピザ用チーズ15g、春巻きの皮1.5枚、油1g

管理栄養士からのコメント

梅雨の体調管理について



梅雨の時期は、雨が続いて気分がスッキリしないだけでなく、頭痛やだるさなど体調にも影響が及びます。

例えば ①自律神経の乱れ(気圧や気温の急激な変化によるもの)

②冷え・むくみ(過度な室温調節)

③熱中症(雨の後の急激な気温上昇)

④食中毒(カビや細菌が増殖しやすい) などのリスクがあります。



<体調管理のポイント!>

●**朝食を食べる**→朝食を食べることで、一日のリズムをつくる事が出来ます。

●**ビタミンB1を摂取**→疲労回復をサポートするビタミンB1を豊富に含む、豚肉、赤身肉、大豆、ほうれん草などを摂取しましょう。

●**冷えを防ぐ**→カーディガンやひざ掛けを用意しましょう。



●**こまめな水分摂取**→雨の日でも気温が高くなる為、体内の水分が失われます。

●**手洗い・消毒殺菌**→帰宅後、調理前、食事前にはしっかり手洗い・消毒を行いましょう。食品の常温放置にも注意が必要です。

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

