

# 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7月17日に提供

- ・枝豆コーンご飯
- ・冬瓜と鶏肉のスープ
- ・なすと厚揚げの煮びたし
- ・卵豆腐 ・すいかゼリー

熱量534kcal 蛋白質21.5g 塩分2.7g



### 枝豆コーンご飯

- ①むき枝豆とコーン、しらす干しを湯がく。
- ②白ごまは軽くすりつぶしておく。
- ③洗米した米と枝豆・調味料を炊飯器に入れて炊く。
- ④炊きあがった③に、コーンとしらす干し、白ごまを入れて混ぜる。

◎材料(1人分) 米80g、酒10g、薄口醤油1g、みりん1g、だしの素1g、食塩1g、冷むき枝豆15g、冷コーン5g、しらす干し4g、白ごま2g



### 冬瓜と鶏肉のスープ

- ①冬瓜と人参を食べやすい大きさに切り、湯がく。
- ②鶏肉を湯がく。
- ③鍋に水を入れ、①②と鶏がらスープの素を入れ温める。
- ④塩こしょうで味付けし、ねぎを飾る。

◎材料(1人分) とうがん40g、鶏肉(5g)20g、人参10g、鶏ガラスープの素2g、水90g、塩こしょう0.01g、ねぎ2g

### なすと厚揚げの煮びたし

- ①なすは乱切りにする。厚揚げとピーマンは一口大に切る。
- ②なすとピーマンを油で炒める。
- ③鍋に厚揚げと調味料を入れ、厚揚げに味が馴染んだら、炒めた②を入れ、火を止める。

◎材料(1人分) なす30g、ピーマン10g、1g、厚揚げ20g、だし汁20g、酒3g、濃口醤油3g、砂糖2g



## 卵豆腐

- ①卵を溶きほぐし、調味料を加え混ぜ、ザルでこしてなめらかにする。
- ③耐熱容器に入れ、表面の泡を取り除く。
- ④深めのフライパンに③を入れ、容器の半分くらいの高さになるくらいの熱湯を注ぐ。
- ⑤強火にかけて再沸騰したら弱火にし、蓋をして2分加熱し火を止めて10～12分蒸らす。
- ⑥別の鍋に★を入れ、加熱する。
- ⑦⑤の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、固まったら⑥のたれをかけ、みつばを飾る。



◎材料(1人分) 卵30g、調味料(薄口醤油0.5g、みりん0.1g、だし汁20g)、★(みりん3g、薄口醤油1g、だし汁10g)、みつば1g



## すいかゼリー

- ①すいかは皮と種を取り除きミキサーにかける。
- ②ミキサーにかけたものを、ザルでこし、レモン汁と砂糖を鍋に入れて軽く温め、砂糖を溶かす。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかし、温めてとかしたものを②に入れ、よく溶かす。
- ④器に③を流し入れ、冷やし固める。固まったらすいかの角切りを飾る。

◎材料(1人分) すいか60g、レモン汁1g、砂糖1.5g、ゼラチン2g、すいか(飾り)5g

## 管理栄養士からのコメント

「高たんぱく質」、「低カロリー」、「減塩」といった表示がされた商品を見ることがあります。

これらを、**栄養強調表示**といって、健康保持増進に影響のある栄養素などが、基準よりも「多い」または「少ない」ことを強調する為に使われます。

・摂取量を多くしたい栄養素→「高〇〇」、「〇〇たっぷり」

・摂取量を少なくしたい栄養素→「低〇〇」、「ゼロ〇〇」、「〇〇控えめ」

などの表示のある食品を摂取することは、健康の保持増進のためにも有効です。

しかし、注意が必要な場合もあります。

＜表示を見るうえで注意したいこと＞

「カロリーゼロ」、「ノン〇〇」、「無〇〇」→その食品100g(飲料は100ml)あたり  
5Kcal未満の場合に表示される

その他の栄養成分においても、該当する栄養成分等の量が、基準値未満の場合には「0」と表示することが出来るため、「0」という表示だけを鵜呑みせず、表示をしっかりと確認して、食品を選ぶようにしましょう。

## 栄養強調表示について



● **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

