

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8月13日に提供

- ・ミートローフ(ゆで卵入り)
- ・たくあんときゅうりの和え物
- ・お浸し
- ・グレープゼリー



熱量640kcal 蛋白質22.7g 塩分2.8g (ご飯180gを含む)

ミートローフ(ゆで卵入り)

- ①鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ、火にかけ中火で13分茹でる。すぐに冷水にとり、殻をむく。
- ②フライパンに油をしき、玉ねぎを炒め、冷ます。
- ③パン粉を牛乳に浸し、ふやかしておく。
- ④ボウルに、合挽き肉、②③、卵、塩こしょうを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤型にクッキングシートをしき、④を半分敷き詰め、ゆで卵を並べ、残りの④を上からしっかり敷き詰める。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。
- ⑦Aを混ぜてソースを作る。
- ⑧サニーレタスとミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑨皿に、切った⑥と⑧を盛付け、ソースをかける。



◎材料(1人分) 合挽き肉50g、玉ねぎ30g、油0.5g、パン粉3g、牛乳8g、卵10g、塩こしょう0.1g、ゆで卵1個、A(ケチャップ10g、ウスターソース10g)、サニーレタス3g、ミニトマト1個

たくあんときゅうりの和え物

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩をししばらく置く。
- ②たくあん、しめじを食べやすい大きさに切る。しめじはボイルする。
- ③ボウルに水気をしぼったきゅうり、②、Aを入れ和える。
- ④器に盛付け、すったごまをかける。



◎材料(1人分) きゅうり20g、食塩0.01g、たくあん15g、しめじ5g、A(薄口醤油0.1g、みりん0.1g、味の素0.1g、ごま油2.5g)、ごま(白)1.5g

お浸し

- ①ほうれん草、人参、ちくわは食べやすい大きさに切り、ボイルする。
- ②だし汁、濃口醤油、みりんを合わせる。
- ③ボールに水気を切った①を入れ、②と和える。
- ④味がなじんだら、器に盛付けてかつお節を上飾る。

◎材料(1人分)ほうれん草40g、人参8g、ちくわ8g、だし汁2g、濃口醤油3g、みりん2g、かつお節0.3g



グレーゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②鍋にファンタグレープを入れて加熱し、①を加えてよく混ぜる。
- ③器に流し入れて、冷やし固める。

◎材料(1人分)ファンタグレープ50g、砂糖3g、アガー2g

管理栄養士からのコメント

ミートローフについて



今回の献立で提供した、**ミートローフ**。

ひき肉を大きめの塊に成型し、加熱調理した食べ物の総称です。

ミートローフの「ローフ」は、パンが語源で、食パンのような長方形のパン型に焼いたものを意味しています。

また、ミートローフの発祥は、ヨーロッパと言われており、ドイツやオランダなどのヨーロッパの地域でよく食べられました。

そして、その地域からアメリカへ来た移民たちが、ミートローフを広め、アメリカの郷土料理として定着しました。

●国によって材料も様々●

ヨーロッパ: 真ん中に茹で卵が入っているタイプがポピュラー

北 欧: ひき肉と玉ねぎが主体で、後はつなぎにパン粉・サワークリーム・卵をいれる

●ミートローフとハンバーグの違い●

ミートローフは、牛肉や豚肉、鶏肉などを型に入れて、オーブンで焼き上げます。様々な、野菜やスパイス、ハーブを入れるのもミートローフの特徴の一つです。一方、ハンバーグは、小判型にし、フライパンで焼くのが基本的な作り方です。

★ミートローフは、野菜や卵を入れると断面の彩りも良いため、是非ご家庭で作ってみてください♪



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

