

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9月25日に提供

- ・魚の甘酢あんかけ
- ・厚揚げといんげんの煮物
- ・レンコンの梅風味炒め
- ・ココア蒸しパン



熱量577kcal 蛋白質23.7g 塩分1.9g (ご飯180gを含む)

魚の甘酢あんかけ

- ①ホキに塩こしょうをし、しばらく置く。
- ②人参・玉ねぎ・絹さやを食べやすい大きさに切る。絹さやは、下茹でする。
- ③鍋に、人参・玉ねぎを入れ軽く炒め、Aを加えて温める。
- ④③に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤キッチンペーパーで、①の水分をとり、小麦粉をし、油で焼く。
- ⑥皿に魚を盛りつけ、上から③のあんをかけ、絹さやを飾る。



◎材料(1人分)ホキ切身1切、塩こしょう0.01g、小麦粉5g、油0.01g、人参10g、玉ねぎ20g、
A(砂糖3g、薄口3g、酢5g、塩0.1g、だし汁25g)、絹さや10g、片栗粉1g

厚揚げといんげんの煮物

- ①厚揚げは一口大に切る。
- ②いんげんをボイルし、3等分にする。
- ③鍋に、厚揚げといんげんを入れ、Aを加え、煮る。
- ④味が馴染んだら、器に盛付ける。

◎材料(1人分)厚揚げ40g、いんげん15g、
A(砂糖2g、濃口醤油3g、だし汁10g)



レンコンの梅風味炒め

- ①レンコンや薄く食べやす大きさに切り、湯がく。
- ②梅干しは、種を取りたく。
- ③鍋にごま油をいれ、水気をきったレンコンを炒める。
- ④③に混ぜ合わせたA、すったごまを入れ、炒める。

◎材料(1人分) 蓮根水煮40g、ごま油1g、A(梅干し5g、酒3g、みりん4g、濃口醤油1g、砂糖0.5g)、白ごま2g



ココア蒸しパン

- ①ボウルに、卵・砂糖・油・牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①に小麦粉・ココア・ベーキングパウダーを入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) 卵8g、砂糖5g、油1.5g、牛乳3g、小麦粉8g、ココア1.5g、ベーキングパウダー0.5g



管理栄養士からのコメント

夏の疲れを解消！



今年も猛暑続きの夏でしたね。夏バテした方もいると思いますが、秋に向けて、夏の疲れを引きずらない事が大切です。

そこで、疲れ解消のポイントを6つ紹介します。

①食事：タンパク質を積極的に摂取

→栄養バランスの良い食事を3食規則正しく食べましょう。

中でも疲労回復に重要なビタミンB1が豊富な豚肉や、低脂肪・低カロリーの鶏肉などのたんぱく質を積極的に摂りましょう。



②入浴：湯船につかって血行促進

→温熱作用で血行を促進しましょう。約40℃のお湯にトータルで10～15分間、じっくりと肩までつかりましょう。

③睡眠：温度や光の工夫で上手に熟睡

→夜の室内は暗めに。昼寝は30分以内にとどめ、夕方以降は仮眠をとらないようにしましょう。



④香り：芳香でリラックス

→ラベンダー、カモミールなどの優しい香りがおすすめ。

⑤呼吸：自律神経を整えてストレス解消

→胸を大きく広げて、ゆっくりたっぷりと息を吸い込みます。吐くときは、ゆっくり・最後まで吐き切ります。



⑥運動：体を動かして疲労物質を排除

→運動不足は、血行不良を招きます。
ストレッチなど、体を動かす習慣を作りましょう。

