

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10月16日に提供

- ・レタス巻き
- ・キャベツと卵のスープ
- ・鶏ごぼ炒め煮
- ・栗きんとん



熱量646kcal 蛋白質23.2g 塩分2.8g

レタス巻き

- ①炊飯器に、お米とだし昆布を入れ、炊く。
- ②炊き上がった①に、Aの寿司酢を入れ、混ぜ合わせる。
- ③エビはボイルする。
レタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ④巻きすに焼きのりを広げ、②のご飯とエビ、レタス、マヨネーズをのせ巻く。
- ⑤8等分に切り、お皿に盛付ける。
たまり醤油をつける。



◎材料(1人分) 米75g、だし昆布1g、A(みりん4g、酢10g、砂糖4g)、伸ばしエビ15g、レタス15g、マヨネーズ15g、焼きのり5g、たまり醤油4.5g

鶏ごぼ炒め煮

- ①ごぼう、絹さやを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②鍋に、ごま油を入れ、鶏肉とごぼうを入れ、火が通るまで炒める。
- ③②にAを入れ味がしみるまで、煮る。
- ④皿に盛りつけ、絹さやを飾る。



◎材料(1人分) 鶏肉(10g切れ)30g、ごぼう20g、ごま油1g、A(酒1g、濃口醤油2g、みりん2g)、絹さや3g

キャベツと卵のスープ

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②カットわかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、ごま油を入れ、軽くキャベツを炒める。
- ④③に鶏がらスープの素と水、わかめを入れ、温める。
- ⑤④に、溶いた卵を流し入れる。



◎材料(1人分) キャベツ20g、ごま油1g、鶏ガラスープの素2g、水110g、カットわかめ0.5g、卵25g

栗きんとん

- ①さつまいもを一口大に切る。栗甘露煮は、飾り用を少し取っておく。
- ②鍋に、くちなしの実とさつまいもを入れ、柔らかく色が鮮やかになるまで茹でる。
- ③フードプロセッサーに、②と栗甘露煮、シロップを入れ混ぜる。
- ④鍋に③を入れ、水分をとばす。
- ④皿に盛り付け、くりの甘露煮をのせる。



◎材料(1人分) さつまいも35g、くちなしの実適量、栗甘露煮15g

管理栄養士からのコメント

世界の巻き寿司



レタス巻きは、宮崎の郷土料理です。日本には、多くの巻き寿司がありますが、世界にも様々な種類の巻き寿司があります。その一部を紹介します。

●キンパ

→キンパとは、韓国風海苔巻きのことです。ごま油で味付けしたごはんと具材を、海苔で巻き、一口サイズにカットする料理です。
具材は、日本のように刺身などの生ものでは無く、加熱したものや、歯ごたえのある食材を使います。



●カリフォルニアロール

→アメリカで親しまれている巻き寿司です。日本の寿司とは違い、海苔がご飯に巻かれています。アメリカ人にとって、見慣れない海苔だった為、抵抗感をなくすために、内側に海苔を入れたのが始まりです。



●フィラデルフィアロール

→スモークサーモンや、クリームチーズ、アボカドなどを巻いたお寿司です。

他にも、果物の巻き寿司や、ベジタリアンでも食べられる巻き寿司などがあります。ご家庭で巻き寿司をする際、いつもと違う食材を入れるのも良いかもしれません♪

