

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11月21日に提供

- ・豚肉のねぎ塩焼き
- ・みつばとツナのサラダ
- ・白菜の塩昆布和え
- ・豆乳レアチーズケーキ



熱量603kcal 蛋白質24.4g 塩分1.7g（ご飯180g含む）

豚肉のねぎ塩焼き

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。
人参はシャトー切りにし、バターと砂糖、コンソメでグラッセを作る。
- ②鍋を熱して、ごま油をしき、豚肉と長ねぎを炒め、食塩とレモン汁で味付けをする。
- ③皿に②を盛付けて、人参のグラッセとサニーレタスを飾る。



◎材料(1人分) 豚もも肉60g、長ねぎ20g、食塩0.6g、ごま油2g、レモン汁2g、人参15g、バター1g、砂糖1g、コンソメ0.5g、サニーレタス3.5g

みつばとツナのサラダ

- ①みつばは、2cmの大きさに切り、湯がく。
人参は細切りにし、湯がく。
- ②玉ねぎは薄くスライスに、水に浸けておく。
- ③ボウルに、水気をきった①②を入れ、ツナ缶詰、Aを加え混ぜる。



◎材料(1人分) みつば15g、玉ねぎ10g、人参10g、ツナ缶詰10g、A(おろし生姜1g、マヨネーズ6g、濃口醤油1.5g)

白菜の塩昆布和え

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、湯がく。
- ②白ごまはすっておく。
- ③ボウルに水気をきった①を入れ、塩昆布とごま油で和える。
- ④皿に盛り付け、すったごまを飾る。

◎材料(1人分) 白菜40g、塩昆布1g、ごま油2g、白ごま・飾り0.3g



豆乳レアチーズケーキ

- ①クリームチーズは常温に戻して柔らかくする。ゼラチンは5倍の水でふやかしておく。
- ②柔らかくなったクリームチーズに、砂糖を加え、ゴムベラで良く混ぜる。
- ③②に、豆乳、プレーンヨーグルト、ふやかしたゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ④型に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やす。

◎材料(1人分) 調整豆乳20g、クリームチーズ20g、プレーンヨーグルト5g、砂糖5g、ゼラチン1g

管理栄養士からのコメント

豆乳について



<豆乳に含まれる栄養素>

①タンパク質



豆乳に含まれる大豆たんぱく質は、食事で補う必要がある必須アミノ酸を多く含みます。また、コレステロールや中性脂肪など、血液中の余分な脂質を流してくれる、サポニンという栄養素が含まれています。

②イソフラボン

イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンに構造が似ています。その為、更年期障害の軽減、骨粗鬆症予防などの健康効果があると考えられています。



<調整豆乳と無調整豆乳の違い>

無調整: 大豆固形分が8%以上で、大豆のみを原料としてつくられたもの

調整: 大豆固形分が6%以上で、無調整豆乳に砂糖などを加え、飲みやすくしたもの



※どちらも調理に使えますが、無調整の方は、加熱した際に分離しやすくなります。その為、スープ等には調整豆乳を使用すると、口当たりも良く仕上がります♪

