

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12月27日に提供

- ・鶏肉のトマトチーズ煮
- ・かぼちゃのくるみ和え
- ・ヤングコーンのバター醤油炒め
- ・杏仁豆腐



熱量664kcal 蛋白質26.4g 塩分1.7g（ご飯180g含む）

鶏肉のトマトチーズ煮

- ①鶏肉に塩こしょうをし、油で焼く。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を入れ、切った②を炒める。
- ④野菜に軽く火が通ったら、
トマト缶、コンソメ、塩こしょう、①の鶏肉を入れ煮込む。
- ⑤ピザ用チーズを加え、混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、乾燥パセリをかける。



◎材料(1人分) 鶏肉(15g切) 60g、塩こしょう少々、油1g、じゃがいも30g、玉ねぎ15g、人参15g、油1g、トマト缶(カット) 100g、コンソメ1.5g、塩こしょう少々
ピザ用チーズ20g、乾燥パセリ少々

かぼちゃのくるみ和え

- ①かぼちゃを一口大に切り、蒸す。
- ②クルミを軽くたたき、フライパンで炒る。
- ③ボウルに②と砂糖、濃口醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ④③に蒸したかぼちゃを入れ、軽く混ぜ合わせる。



◎材料(1人分) かぼちゃ50g、クルミ5g、砂糖1g、濃口醤油12g

ヤングコーンのバター醤油炒め

- ①ヤングコーンを三等分にする。
- ②フライパンに、バターを入れ、①を炒める。
- ③②に火が通ったら、濃口醤油を加え、軽く炒める。

◎材料(1人分) ヤングコーン3本、バター3g、濃口醤油2g



杏仁豆腐

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせておく。
- ②牛乳・生クリームを火にかけ、①を入れ溶かし、香りがつく程度にアーモンドエッセンスを振り入れる。
- ③器に流し冷やし固め、上にいちごジャムをかける。

◎材料(1人分) 牛乳40g、生クリーム10g、砂糖3g、アガー1g、アーモンドエッセンス少々、いちごジャム3g

管理栄養士からのコメント

ストレッチについて

ストレッチとは、意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果があり、けがを防ぐための準備運動や、運動後に行う整理運動の一要素としても活用されています。

＜ストレッチの効果＞

- ・筋肉の緊張緩和
- ・柔軟性の向上
- ・神経機能を正常化する
- ・血行の改善
- ・筋肉低下の予防

＜ストレッチをする際の注意点＞

- 1.のばす時間は最低20秒
- 2.伸ばす部分を意識すること
- 3.痛くなく、気持ち良い程度に伸ばすこと
- 4.呼吸を止めないように意識すること
- 5.目的に応じて部位を選択すること

★座って出来るストレッチもありますので、無理せず行いましょう。



※訂正とお詫び

過去の「管理栄養士からのコメント」で、ムチンについて記載をしていましたが、近年の研究で植物性食品のネバネバ＝ムチンという情報は間違いであることが分かりました。

ムチンは、動物由来の高分子糖タンパク質であり、植物性食品のネバネバ成分とは別物です。ここに訂正しお詫び致します。

参考文献: 北里大学理学部化学科 丑田公規教授

「生物工学第97巻第1号(2019) ムチン奇譚: 我が国における誤った名称の起源」

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

