

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1月15日に提供

- ・いなり寿司
- ・魚の菜種焼き
- ・かぶの煮物
- ・きんかんゼリー



熱量636kcal 蛋白質26.9g 塩分2.8g

いなり寿司

- ①米はだし昆布を入れて炊く。
人参、ごぼうは細かく刻み、Aで煮る。
かまぼこも細かく刻む。
- ②米が炊けたら、すし桶等に移し、うちわであおぎながら、
すし酢を加えよく混ぜる。
- ③②にごぼう・人参・かまぼこを加え、よく混ぜる。
- ④いなり揚げに③を詰める。



◎材料(1人分) 米60g、だし昆布0.1g、すし酢(みりん3g、酢6g、砂糖3g、塩1g)、
人参5g、ごぼう5g、A(砂糖1g、薄口醤油1g、だし汁1g)、かまぼこ5g、いなり揚げ2枚

魚の菜種焼き

- ①魚は酒・薄口醤油に漬けておく。
長ねぎはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。
アスパラは3等分に切り、塩茹でする。
- ②フライパンで炒り卵を作る。
- ③ボウルに②と長ねぎ、マヨネーズ、薄口醤油を入れ、
混ぜる。
- ④フライパンで魚を焼き、上から③をかけ、さらに焼く。
- ⑤皿に魚と付け合わせのアスパラ、ミニトマトを盛付ける。



◎材料(1人分) 魚切身60g、酒4g、濃口醤油1g、炒り卵25g、長ねぎ5g、マヨネーズ12g、薄口醤油1g、
アスパラ1本、ミニトマト2個

かぶの煮物

- ①かぶは皮を厚めにむく。角天、人参は食べやすい大きさに切る。かぶの葉は小さく切り湯がく。
- ②鍋にかぶ・角天・人参、Aを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③味が馴染んだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に③を盛付け、かぶの葉を飾る。

◎材料(1人分) かぶ60g、角天10g、人参5g、A(だし汁5g、薄口醤油3g、砂糖1g、みりん2g)、片栗粉1g、かぶの葉5g



きんかんゼリー

- ①きんかんを半分に切り、種を取りだす。
- ②鍋に、きんかん、ざらめ、水、酒を入れ、甘露煮を作る。
- ③鍋に②のシロップと水、レモン、アガーを入れ加熱する。
- ④器に甘露煮を入れ、③を流し入れ、冷やし固める。

◎材料(1人分) 甘露煮(きんかん1.5ヶ、ざらめ6g、水6g、酒3g)、シロップ+水50g、レモン汁0.1g、アガー2g

管理栄養士からのコメント



冬野菜について



冬野菜→秋から冬にかけて収穫期を迎える野菜。

大根、白菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、ごぼう、春菊 など

★旬を迎える冬野菜の特徴

冬野菜は寒さで凍る事が無いよう、細胞に糖をたくわえている為、糖度が高くなります。

食べた時に冬野菜が甘くておいしいと感じるのはこのためです。

また、ビタミンEやC・カロテンなどの栄養素を多く含みます。

※ビタミンE : 血液の流れを良くする

ビタミンC・カロテン: 免疫力を高める



★体を温める料理に冬野菜を使おう！

白菜や大根といった冬野菜を生サラダで食べてしまうと、体が冷えてしまいます。

体を温めるには、鍋や汁物などの料理が最適です。

そこに生姜を足すと、さらにポカポカになります♪

