

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2月11日に提供

- ・鶏ハンバーグのきのこあんかけ
- ・さつまいもの甘煮
- ・辛子醤油和え
- ・フルーツゼリー



熱量604kcal 蛋白質20.1g 塩分1.6g(ご飯180gを含む)

鶏ハンバーグのきのこあんかけ

- ①玉ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。
しめじ・えのきたけ・エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、バターを溶かし玉ねぎを炒める。
- ③ボールに、冷ました②・鶏ミンチ・水気をきった豆腐・卵・
片栗粉・濃口醤油・塩こしょうを入れ、
粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を入れ、丸めた③を焼く。
- ⑤鍋に、きのこ類とAを加え加熱し、水溶き片栗粉で
とろみをつける。
- ⑥皿に鶏ハンバーグをのせ、きのこあんかけをかける。
千切りにした大葉を飾る。



◎材料(1人分) 玉ねぎ20g、バター1g、鶏ミンチ50g、豆腐25g、卵8g、片栗粉1.5g、濃口醤油1g、
塩こしょう少々、油1g、しめじ8g、えのきたけ8g、エリンギ8g、A(濃口醤油3g、みりん3g、酒10g、
だし汁10g)、片栗粉1g、大葉・飾り0.3g

さつまいもの甘煮

- ①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま乱切りにする。
しばらく水に浸けておく。
- ②鍋にさつまいもとAを入れ、味がなじむまで煮る。

◎材料(1人分) さつまいも60g、A(砂糖4g、濃口醤油2g、
酒5g、だし汁5g)



辛子醤油和え

- ①キャベツは千切り、人参は細切りにする。
人参は湯がいておく。
- ②ボウルに①とAを入れ和える。

◎材料(1人分) キャベツ30g、人参10g、A(濃口醤油3g、みりん2g、練り辛子0.5g)



フルーツゼリー

- ①ゼラチンを5倍の水でふやかす。
- ②器にフルーツ缶を入れる。
- ③ボウルに、水と缶のシロップ・砂糖・ふやかしたゼラチンを入れ混ぜる。
- ④②の器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) フルーツ缶40g、水+缶のシロップ30g、砂糖2g、ゼラチン1.5g

管理栄養士からのコメント

きのこについて



きのこは、炒め物や鍋等さまざまな料理の具材として使われる食材です。
きのこの栄養素の一部を紹介します。

●エネルギー

→きのこは脂質がゼロに等しい為、とても低カロリーです。
食べごたえがあり、満腹感を得やすい食材です。

●食物繊維

→きのこは、キャベツ等の野菜を上回る豊富な食物繊維を含み、
便秘改善や生活習慣病の予防にも役立つとされています。
また、きのこの細胞壁にはβ(ベータ)グルカンという食物繊維の一種が含まれています。
βグルカンは、からだの免疫を高めるとされています。

●ビタミンB群

→疲労回復に作用するビタミンB1や、脂質の代謝に作用するビタミンB2が含まれています。

