

# 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3月6日に提供

- ・焼き魚の野菜あんかけ
- ・ピーナツ和え
- ・豆苗と春雨のサラダ
- ・小倉ミルクゼリー



**熱量560kcal 蛋白質20.0g 塩分1.8g**（ご飯180g含む）

### 焼き魚の野菜あんかけ

- ①人参・もやし・絹さやを食べやすい大きさに切り茹でる。
- ②ホキに塩コショウをし、油で焼く。
- ③鍋に、なめこ・人参・もやし・だし汁・調味料を入れる。  
火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④皿に、焼いたホキと野菜あんかけを盛付け、絹さやをのせる。



◎材料(1人分) ホキ1切、塩コショウ少々、油2g、なめこ10g、人参10g、もやし10g、だし汁40g、調味料(うすくち醤油4g、砂糖2g、みりん2g)、片栗粉1g、絹さや5g、

### ピーナツ和え

- ①小松菜・人参・油揚げを食べやすい大きさに切り茹でる。
- ②ボウルに、水気をきった①と調味料を入れ和える。
- ③味がなじんだら、器に盛り付ける。



◎材料(1人分) 小松菜40g、人参10g、油揚げ2g、調味料(ピーナツ粉2g、濃口醤油2g、砂糖1g)

## 豆苗と春雨のサラダ

- ①豆苗は、食べやすい大きさに切り茹でる。  
緑豆春雨は、茹でた後食べやすい大きさに切る。  
ミニトマトは1/4等分する。
- ②ボウルに、水気をきった①と調味料を入れ和える。
- ③器に盛り付ける。



◎材料(1人分) 豆苗30g、緑豆春雨6g、ミニトマト1個、調味料(ごま油2g、マヨネーズ8g、塩0.1g、黒コショウ少々)



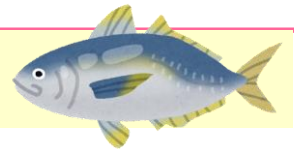
## 小倉ミルクゼリー

- ①砂糖とアガーをよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に、あずき缶詰と牛乳を入れ火にかけ、①を入れよく溶かす。
- ③器に流しこみ、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) あずき缶詰、砂糖3g、牛乳35g、アガー1.5g

## 管理栄養士からのコメント

## 魚について



今回は魚に含まれる栄養素をご紹介します。

### ●タンパク質

→身体の成長や修復に欠かせない栄養素。  
筋肉組織や臓器の構成要素として重要なアミノ酸を含む。

### ●必須脂肪酸(人間が体内で生成できない脂肪酸)

**EPA**(イコサペンタエン酸)・**DHA**(ドコサヘキサエン酸)

- ①血液をサラサラにし流れを良くする  
②コレステロール値を下げる  
③血管にできた血の塊(血栓)を溶かす  
④中性脂肪を減らす  
⑤血管を広げ高血圧を改善する



### ●カルシウム

→骨や歯を強くする



★魚に含まれる栄養素を効率的に摂るには、魚の脂を無駄にしない調理法が最適

→お刺身だけでなく、魚の煮汁ごと食べられる煮つけや、汁物などがおすすめです。

また、EPAやDHAはさば缶やいわし缶などの缶詰製品にも多く含まれます。

魚の処理が面倒な場合は、缶詰製品を活用してみてください。

