

## 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4月17日に提供

- ・魚のトマトドレッシングかけ
- ・じゃが芋のオイスターソース炒め
- ・水菜のサラダ
- ・ワインゼリー

熱量565kcal 蛋白質20.4g 塩分1.7g  
(ご飯180g含む)



### 魚のトマトドレッシングかけ

- ①カラスカレイに、塩こしょうを振っておく。  
玉ねぎはすりおろし、ブロッコリーは茹でる。
- ②カラスカレイに片栗粉・小麦粉をまぶし、天ぷら油で揚げる。
- ③ボウルに、Aの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④皿に揚げたカラスカレイを盛付け、③をかけ、  
ブロッコリーを添える。



◎材料(1人分)カラスカレイ1切、塩こしょう少々、片栗粉5g、小麦粉5g、天ぷら油適量、  
A(カットトマト缶10g、おろし玉ねぎ3g、オリーブオイル3g、濃口醤油3g、塩こしょう少々、  
酢2.5g、だし昆布0.1g、レモン汁0.2g)、ブロッコリー30g

### じゃが芋のオイスターソース炒め

- ①カラーピーマン・じゃが芋を食べやすい大きさに切る。  
切ったじゃが芋は、電子レンジで加熱する。
- ②冷凍あさりむき身は湯がく。
- ③フライパンに油をしき、①・水気を切ったあさりむき身  
を入れ、炒める。
- ④火が通ったら、調味料を入れ味付けをする。



◎材料(1人分)カラーピーマン20g、じゃが芋25g、冷あさりむき身10g、  
油1g、調味料(砂糖0.8g、濃口醤油1.5g、酒1.2g、オイスターソース1g、  
塩こしょう少々)

## 水菜のサラダ

- ①水菜、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは水にさらす。
- ③水菜・人参はボイルし、水気をきる。
- ④器に水気をきった玉ねぎと③を盛付け、上からサウザンドレッシングをかける。



◎材料(1人分) 水菜30g、玉ねぎ10g、人参5g、サウザンドレッシング8g、

## ワインゼリー

- ①鍋に赤ワイン、水を入れて火にかける。
- ②上白糖とアガーを混ぜ合わせ、①の鍋に入れ、しっかり混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。
- ④生クリームに砂糖を加え、つのが立つくらいに泡立てたものをゼリーの上に飾る。



◎材料(1人分) 赤ワイン18g、水32g、砂糖5g、アガー2g、生クリーム2.5g、砂糖1g

## 管理栄養士からのコメント

## よい歯について



4月18日は、日本歯科医師会が制定した「よい歯の日」です。  
よい歯でいるためのポイントを紹介します。

### ★定期的な歯のチェックや検診

歯医者で定期的にチェックしてもらうことがよい歯を作るための第一歩です。  
セルフケアだけでなく、きちんと歯医者で診てもらう習慣をつけましょう。  
定期検診を受ける頻度は3カ月に1回が推奨されています。



### ★毎日の歯磨き

歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシも使用して、歯の隙間に挟まった汚れを除去することもポイントです。



### ★食べ方の工夫

間食を減らして歯に汚れがのこらないようにすることもよい歯に繋がります。また、食べたらずぐに歯磨き・うがいをすることを習慣化しましょう。



**歯の健康を保つことは、全身の健康を守る事にもつながります。**  
**よい歯で、食事もし楽しみましょう♪**

**社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院**

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

宮崎中央眼科病院

