

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7月29日に提供

- ・コーンの中華スープ
- ・豚肉のオイスターソース煮
- ・トマトの和風サラダ
- ・梅酒ゼリー

熱量557Kcal 蛋白質22.1g 塩分2.1g
(ご飯180gを含む)



コーンの中華スープ

- ①玉ねぎはみじん切り、ニラは1cm幅に切る。
- ②鍋に、クリームコーン缶・玉ねぎ・水を入れ加熱し、鶏ガラスープの素を加える。
- ③温まったら、一度火を止め水溶き片栗粉を加え、塩こしょうで味付けする。
- ④最後にニラを加え、温める。



◎材料(1人分) クリームコーン缶30g、玉ねぎ20g、水90g、鶏ガラスープの素2g、片栗粉1g、塩こしょう少々、ニラ2g

豚肉のオイスターソース煮

- ①ほうれん草・人参は食べやすい大きさに切り、湯がく。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ②油を入れ温めたフライパンに、豚もも肉・おろしにんにくを入れ色が変わるまで炒める。
- ③②に①を入れ、加熱する。
- ④③に調味料を入れ、味付けする。



◎材料(1人分) 豚もも肉60g、おろしにんにく0.1g、油適量、ほうれん草60g、人参20g、しめじ20g、調味料(オイスターソース8g、砂糖4g、濃口醤油2g、酒1g)

トマトの和風サラダ

- ①トマトは1.5cmの角切りにする。
玉ねぎはみじん切りにし、水に浸ける。
大葉は千切りにする。
- ②ボウルにトマト・水気を切った玉ねぎ・大葉・
調味料を入れ、和える。

◎材料(1人分) トマト40g、大葉1枚、玉ねぎ20g、
調味料(味ぽん5g、油5g)



梅酒ゼリー

- ①みかん缶をザルにあげて汁を切っておく。
- ②上白糖とアガーをよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に梅酒と水を入れ温め、②を加えてよく溶かす。
- ④器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
上にみかんを飾る。

◎材料(1人分) 梅酒15g、水30g、砂糖5g、アガー2g、みかん缶10g

管理栄養士からのコメント

豚肉について



タンパク質やビタミンB群などの栄養素を豊富に含む豚肉は、
疲労回復や健康維持に欠かせない食材です。
豚肉に含まれる栄養素の一部について紹介します。

★タンパク質

皮膚や髪、筋肉など体を構成する材料になる等、様々な体の機能を
担う栄養素。



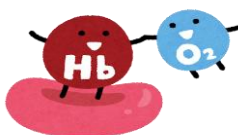
★ビタミンB1

ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしてエネルギーに変える為に必要な栄養素。

★鉄分

赤血球に含まれるヘモグロビンの原料。

体内の鉄分が減少すると、ヘモグロビンが低下し、酸素の供給が低下することから、
疲れやすい・頭痛・息切れといった、貧血の症状が現れる。



●豚肉に含まれるB1は、**アリシン**という成分と一緒に食べると、
吸収率がアップします。アリシンは、ニラや玉ねぎ・にんにくに多く含まれる為、
これらの食材と一緒に調理すると良いでしょう。



●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

