

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6月25日に提供

- ・うま煮
- ・梅サラダ
- ・もやしの和風ナムル
- ・抹茶の蒸しケーキ

熱量603kcal 蛋白質23.1g 塩分2.2g
(ご飯180gを含む)



うま煮

- ①じゃが芋、玉ねぎ、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落とし、ほぐす。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉に軽く火が通るまで炒める。
- ③②に①とだし汁・調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
- ④皿に盛り付け、湯がいたグリーンピースを飾る。



◎材料(1人分) 鶏肉(10g切れ)60g、じゃが芋60g、玉ねぎ20g、人参20g、しめじ10g、油2g、だし汁10g、調味料(砂糖2g、濃口醤油5g、酒5g、みりん2g)、冷グリーンピース3g

梅サラダ

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、湯がく。豆腐は水気を取り、食べやすい大きさに切る。梅干しは、種をとりたたく。
- ②ボウルに水気を切ったほうれん草・豆腐・梅干し・調味料を入れ、和える。



◎材料(1人分) ほうれん草40g、豆腐25g、梅干し5g、調味料(油1.5g、濃口醤油2g、塩0.2g)

もやしの和風ナムル

- ①もやしは食べやすい大きさに切り、湯がく。
- ②ボウルに水気を切ったもやしと調味料を入れ和える。

◎材料(1人分) もやし40g、調味料(ごま油2.5g、だしの素0.5g、塩少々)



抹茶の蒸しケーキ

- ①バターは常温に戻し、柔らかくする。
- ②ボウルに、卵・砂糖を入れ混ぜる。良く混ぜたら、牛乳・バターを入れ混ぜる。
- ③②に小麦粉・抹茶・ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ④型に流し込み、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) 卵5g、砂糖5g、牛乳5g、バター4g、小麦粉8g、抹茶0.5g、ベーキングパウダー0.5g



管理栄養士からのコメント

健康のために水を飲もう！

水は血液やリンパ液などの体液の主成分で、成人男性では体重の約60%、高齢者は約50%を占めています。

●1日に必要な水は約2.5L

私たちは、普通に生活しているだけでも尿や汗等で、1日に2.5Lもの水分が失われています。

食事や体内で作られる水の量は1.3Lです。
その為1.2Lは飲み水から補う必要があります。

●のどの渇きは脱水の証拠

渇きを感じてからではなく、感じる前に水分を摂ることが重要です。

●水分摂取量の不足は健康障害を起こす

体重の5%の水分を失うと・・・脱水症状や熱中症などの症状が現れる。
10%の水分を失うと・・・筋肉の痙攣、循環不全等が起こる。
20%の水分を失うと・・・死亡の恐れがある。

●こまめに水を飲みましょう

入浴中や就寝中にも汗をかいています。「入浴前後」と「就寝前」「起床時」には水を飲むようにしましょう。



社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎中央眼科病院

