

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8月28日に提供

- ・鶏と白菜の中華炒め
- ・かぼちゃとチーズのサラダ
- ・いんげんの梅肉和え
- ・バナナケーキ

熱量616Kcal 蛋白質21.7g 塩分2.0g
(ご飯180gを含む)



鶏と白菜の中華炒め

- ①鶏肉をAに浸けておく。
- ②白菜はざく切りにし、チンゲン菜・人参は食べやすい大きさに切る。
- ③①に片栗粉をまぶし、油を入れたフライパンで焼く。
- ④③を皿に取り出し、ごま油を入れ②を炒める。
- ⑤④に火が通ったら、③と調味料を入れ味付けする。



◎材料(1人分) 鶏肉(15g切れ)60g、A(濃口醤油2g、酒1.5g、おろし生姜0.5g)、片栗粉5g、油1g、白菜50g、チンゲン菜30g、人参20g、調味料(濃口醤油1.5g、塩0.5g、砂糖0.5g、鶏ガラスープの素0.2g)、ごま油

かぼちゃとチーズのサラダ

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジで温める。
クリームチーズとレタスは食べやすい大きさに切る。
クルミはフライパンで軽く炒って、たたく。
- ②ボウルに①を入れ、マヨネーズと塩こしょうで味付けする。



◎材料(1人分) かぼちゃ40g、クリームチーズ15g、クルミ2g、レタス5g、マヨネーズ5g、塩こしょう少々

いんげんの梅肉和え

- ①いんげんをボイルし、3等分に切る。
みょうがは細切りにする。
梅干しは種を取り、たたく。
- ③ボウルに①とみりん・濃口醤油を入れ和える。

◎材料(1人分) いんげん30g、みょうが10g、
梅干し3g、みりん1g、濃口醤油1g



バナナケーキ

- ①ボウルに熟したバナナを入れ軽く潰す。
- ②①にホットケーキミックス・豆乳・砂糖を入れ混ぜる。
- ③型に流し、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。

◎材料(1人分) バナナ(熟) 15g、ホットケーキミックス15g
豆乳12g、砂糖2g



管理栄養士からのコメント

野菜の日について

8月31日は「野菜(8(や)3(さ)1(い))の日」です。
生活習慣病予防の為に、成人では**350g/日以上**
摂ることを目標としています。(そのうち**120g以上**
を**緑黄色野菜**から取ることが望ましい)
野菜を多く摂取するコツを紹介します。

●加熱調理で「かさ」を減らす

電子レンジや茹でる等の調理法によって
かさが減り、生で食べる時よりも沢山の量を
摂取することが出来ます。

●冷凍野菜の利用

日持ちする冷凍野菜の利用もオススメです。下処理の必要も無く、
手軽に使うことが出来ます。

●外食時の1品追加

サラダや和え物等、野菜をメインに使ったものを選ぶようにしましょう。
コンビニで購入する際は、いつものお弁当プラス野菜を使った副菜も
選ぶ様にしましょう。

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

