

こ ん だ て 帖

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9月4日に提供

- ・魚の蒲焼
- ・白菜の塩昆布和え
- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・とろとろプリン



熱量655Kcal 蛋白質27.6g 塩分2.0g
(ご飯180gを含む)

魚の蒲焼

- ①人参・いんげんは食べやすい大きさに切り、湯がく。
カラーピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をしき、①を炒め塩こしょうで味付けする。
- ③アジに片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をしき、アジに焦げ目がつくまで焼き、
調味料で味付けする。
- ⑤皿に④を盛付け、②を添える。



◎材料(1人分) アジ切身1切、片栗粉5g、油2g、調味料(砂糖2g、みりん3g、
酒3g、濃口醤油5g)、人参10g、いんげん5g、カラーピーマン15g、油1g、
塩こしょう少々

豆腐のきのこあんかけ

- ①豆腐は1/6等分する。
しめじは、根本を切りほぐしておく。
なめこは、さっと水で洗う。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にしめじ・なめこ・出し汁、調味料を入れ温める。
- ③火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に豆腐をのせ、あんかけをかける。
上からねぎを飾る。



◎材料(1人分) 豆腐1/6丁、しめじ10g、なめこ10g、だし汁20g、
調味料(酒10g、みりん3g、薄口醤油3g、おろし生姜少々)、
片栗粉1g、ねぎ1g

白菜の塩昆布和え

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、塩もみする。
人参は細切りにし、湯がく。
- ②ボウルに、水気を切った①と塩昆布、ごま油、おろしにんにくを入れ和える。

◎材料(1人分) 白菜40g、塩少々、人参10g、塩昆布1.5g、ごま油1.2g、おろしにんにく少々



とろとろプリン

- ①ゼラチンを5倍の水でふやかす。
- ②鍋に、牛乳・生クリーム・砂糖・バニラエッセンスを入れて火にかけ温める。
- ③粗熱をとった②に溶きほぐした卵を入れ、濾す。
- ④③にふやかしたゼラチンを混ぜ、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

◎材料(1人分) 牛乳30g、生クリーム20g、砂糖5g、バニラエッセンス少々、卵10、ゼラチン2g

管理栄養士からのコメント

災害時の生活



9月は防災月間です。避難生活で生じる健康問題を予防する為には、どのような事に注意すれば良いか、知っておきましょう。

①水分をしっかり摂る

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。水分が不足すると、疲労感・頭痛・便秘などが起きやすくなります。

飲料用と調理用で一人当たり1日3Lが必要とされています。
最低3日分(9L)は準備しておきましょう。



②しっかり食べる

慣れない環境では食欲が低下します。体温や身体の筋肉を維持する為にも、非常食はしっかり食べましょう。

災害時は、高齢者用の栄養補助食品等が手に入りにくくなります。
平時から、少なくとも2週間分を準備しておきましょう。



③身体を動かす

避難所生活では、身体を動かす量が減っていきます。

食べる事だけでなく、身体を動かすことも意識しましょう。

例) 脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす、軽い体操 等



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

