

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10月20日に提供

- ・魚のポワレ
- ・さつまいもとたくあんのサラダ
- ・レンコンの甘辛炒め
- ・小倉ゼリーの黒蜜かけ

熱量608Kcal 蛋白質19.7g 塩分1.6g
(ご飯180gを含む)



魚のポワレ

- ①魚の両面に塩コショウをして、オリーブオイルに10分漬け込んでおく。
- ②人参はシャトー切りにし、鍋に人参、バター、上白糖、適量の水を入れ、弱火で火にかける。
- ③フライパンに①のオリーブオイルとおろしにんにくを入れて加熱し、香りがしてきたら魚を両面焼いてフライパンから出す。
- ④フライパンにAを入れ余熱で軽く混ぜてバターを溶かして魚にかける。魚の上に乾燥パセリを散らし、人参を添える。



◎材料(1人分) 白身魚1切、塩コショウ少々、オリーブオイル4g、おろしにんにく0.5g、
A(酒1.5g、濃口醤油2g、バター1g)、人参15g、バター1g、上白糖1g、乾燥パセリ少々

さつまいもとたくあんのサラダ

- ①さつまいもは皮をむいて1.5cm角に切り、箸がスッと通るくらいまで加熱する。
- ②玉ねぎ、たくあんはみじん切りにする。
- ③かいわれは2cmくらいに切る。
- ④さつまいもを熱いうちに潰し、牛乳、マヨネーズ、食塩を入れて良く混ぜ、②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛付け、上に③を飾る。



◎材料(1人分) さつまいも40g、牛乳2.5g、マヨネーズ2g、食塩0.3g、
玉ねぎ5g、たくあん5g、かいわれ大根3g

レンコンの甘辛炒め

- ①レンコンは1cm幅の半月切りにして、片栗粉をまぶす。
- ②熱したフライパンに油をひき、レンコンを炒め焼き色が付いたらAを加え、絡んだら白ごまを振りかける。

◎材料(1人分)レンコン40g、片栗粉2g、油1g、

A(濃口醤油3.5g、上白糖2g、酢3g)白ごま2g



小倉ゼリーの黒蜜かけ

- ①小豆を茹でてやわらかくしておく。
- ②砂糖とアガーを混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、②を入れて良く溶かす。
- ④型に①の小豆を入れて、③を流し冷やし固める。
- ⑤鍋にAを加えて火にかけて黒蜜を作り、盛り付けた小豆ゼリーの上にかける。

◎材料(1人分)小豆6g、水45g、上白糖10g、アガー2g

A(水8g、ざらめ4g、黒砂糖4g)



管理栄養士からのコメント

食品ロスについて

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことを指します。

家庭や外食先での食べ残し、賞味期限切れの食品の廃棄など身近な食品ロスを防ぐために私たちができる事を考えていきましょう。

買い物編

◎買い物前は冷蔵庫、食品庫内をチェックする。

同じ食品を購入し、余らせてしまわない様に一度チェックして買い物をしましょう。

◎必要な分だけ購入する。

まとめ買いをして結局使い切れず賞味期限が切れてしまうことがあります。必要な時に必要な分を購入するように心がけましょう。

◎手前の商品から購入する。

賞味期限の長いものを選ぶとすると、期限切れになった商品はお店で廃棄してしまうので、すぐ使う食品は手前のものから取るようにしましょう。



家庭編

◎適切に保存する。

正しい方法で保存し美味しく食べきりましょう。一度に食べきれない野菜などは小分けにして冷凍するなどし、長持ちさせる工夫をしましょう。

◎食材は上手に使い切り、作り過ぎない。

残っている食材から使い、食べきれる量を作る事で食品ロスが出ないようにしましょう。



社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

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

