

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11月19日に提供

- ・むかごご飯
- ・ささみチーズ春巻き
- ・えのきのひとくち焼き
- ・柿ケーキ

熱量596Kcal 蛋白質21.7g 塩分2.4g
(ご飯180gを含む)



むかごご飯

- ①米は洗ってから、ザルにあげておく。
むかごはよく洗い、水気を切る。
- ②炊飯器に米を入れ、水と調味料、
だし昆布を入れる。
- ③むかごを加えひと混ぜし、炊く。

◎材料(1人分) 米70g、むかご25g、
調味料(酒6g、濃口醤油5g、食塩0.2g)だし昆布1g



ささみのチーズ春巻き

- ①ささみは酒と塩コショウで下味をつけて蒸し、
食べやすい大きさにほぐす。
- ②梅干しは種を取り除きたたく。
- ③春巻きの皮に大葉、梅干し、ささみ、チーズを
のせて巻く。
- ④熱した油できつね色になるまで揚げる。

◎材料(1人分) ささみ30g、塩コショウ0.1g、酒5g、
とろけるチーズ3/4枚、大葉3/2枚、梅干し1g、
春巻きの皮3/2枚、油適量



えのきのひとくち焼き

- ①人参は2～3cmの細切りにし、えのき、かにかまぼこも同じくらいの大きさに切る。長ネギは斜め薄切りにする。
- ②①をボールに入れて、卵、塩、片栗粉を加え良く混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を一口大の大きさにして焼き、上からポン酢をかける。

◎材料(1人分) えのき15g、卵15g、かにかまぼこ5g

人参3g、長ネギ5g、片栗粉5g、食塩0.1g、油適量、ポン酢2.5g



柿ケーキ

- ①柿はすりおろしと銀杏切りにしておく。
- ②ボールにAをいれて良く混ぜる。
- ③型に②を流し込み、柿を並べる。
- ④170℃のオーブンで40分ほど焼く。

◎材料(1人分) A(豆乳5g、卵5g、柿(おろし)5g、上白糖1g、油1g、ホットケーキミックス10g)、柿(銀杏切り)20g

管理栄養士からのコメント



柿について

柿は秋に旬を迎え、「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い果物です。

柿に含まれる主な栄養成分

◎ビタミンC

抗酸化作用で活性酸素の働きを抑制し、細胞の老化を防ぎます。皮膚や粘膜などを作るたんぱく質やコラーゲン生成にも欠かせない栄養素です。

◎βカロテン

ビタミンCと同様、強い抗酸化作用があります。体内で必要な量のみビタミンAに変換され、目や皮膚の健康維持に役立ちます。

◎カリウム

むくみの改善や高血圧予防に効果があります。

◎食物繊維

整腸作用や血糖値上昇抑制、血中コレステロール濃度の低下などが期待出来ます。



美味しい柿の選び方

皮全体が鮮やかなオレンジ色で張りのあるものを選びましょう。また、ずっしりと重みがあり、ヘタが綺麗で身との間に隙間が無いものを選ぶのも美味しい柿を見分けるポイントです。



● 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

