

# 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12月17日に提供

- ・韓国風巻きずし
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・千切ごぼうサラダ
- ・ゆずゼリー

熱量511Kcal 蛋白質18.4g 塩分1.7g



### 韓国風巻きずし

- ①ご飯にAを加え、混ぜ合わせておく。
- ②ごま油を熱したフライパンで牛もも肉を焼き、色が変わったらBを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ほうれん草をさっと茹で、水に落として冷ましたらよく絞って、Cに浸けておく。
- ④人参を千切りにし、ごま油を熱したフライパンで炒め、Dで味付けする。
- ⑤たくあんも千切りにしておく。
- ⑥焼きのりを敷いて、薄く①を広げ、②・③・④・⑤をのせて巻く。  
8等分に切って、お皿に盛り付ける。



◎材料(1人分) 米(1本)100g、A(ごま油1g、白ごま0.8g、塩0.2g)、牛もも肉20g、B(濃口醤油1.5g、酒1.5g、上白糖1.5g)、ごま油0.5g、ほうれん草15g、C(薄口醤油0.8g、ごま油0.5g、おろしにんにく少々)、人参8g、ごま油0.1g、D(食塩少々、上白糖少々)、たくあん8g、焼きのり5g

### カリフラワーのチーズ焼き

- ①食べやすい大きさに切ったカリフラワーとムキ枝豆を沸騰したお湯で茹でる。
- ②①をAで和え、耐熱皿に盛り、チーズをのせる。
- ③オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

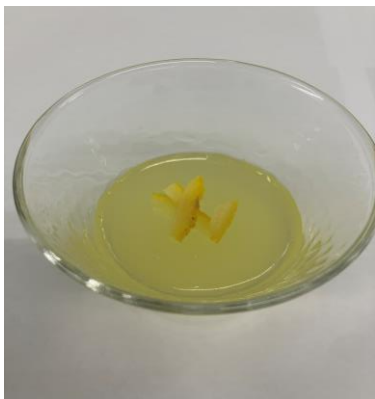
◎材料(1人分) カリフラワー40g、ムキ枝豆15g、A(薄口醤油1g、練りわさび0.1g、塩こしょう0.01g)、ピザ用チーズ8g



## 千切ごぼうサラダ

- ①ごぼうを千切りにし、酢と塩を加えたお湯で茹でる。
- ②きゅうりと人参も千切りにし、塩もみしておく。
- ③水気をきった①と②をAで和える。

◎材料(1人分) ごぼう25g、酢1g、食塩少々、  
きゅうり20g、人参15g、食塩少々  
A(マヨネーズ5g、すりごま2g、プレーンヨーグルト5g、みそ2g)



## ゆずゼリー

- ①ゆずは種を取り除き、絞る。皮はすりおろし、飾り用に少し取っておく。
- ②鍋に水を入れ、火にかけ、アガーと砂糖をよく混ぜたものを加え、溶かす。
- ③火を止め、ゆずのしぼり汁とおろした皮を入れ混ぜる。
- ④器に流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫に入れ、冷やし固める。最後にゆずの皮を飾る。

◎材料(1人分) ゆず25g、上白糖5g、水45g、アガー2g、ゆずの皮0.3g

## 管理栄養士からのコメント

## 腸内環境を整えて免疫力UP☆

腸には免疫細胞の60～70%が存在しており、免疫のカギとなる臓器です。  
冬を元気に乗り切るためにも腸内環境を良い状態に保ち、免疫力を高めましょう♪

### ★食物繊維を十分に摂りましょう

腸内環境を整え、便を柔らかくするなどの作用があり便秘予防にも効果的です。  
豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類に多く含まれます。また、主食のご飯に玄米を混ぜたり、全粒粉パンに置き換えることで手軽に食物繊維を摂ることができます。

### ★発酵食品を摂りましょう

乳酸菌やビフィズス菌のような善玉菌を豊富に含んでおり、悪玉菌の増殖抑制効果もあります。腸内の善玉菌が増えることで免疫細胞が活性化され、身体全体の免疫力を高めま。

### ★バランス良く食べましょう

高脂肪や高たんぱく質に偏った食事を摂ると、悪玉菌が増え、腸内細菌のバランスの乱れにつながります。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。

### ★生活リズムを整えましょう

腸内細菌のバランスは体内時計の影響を受けています。  
睡眠・食事・活動のリズムを整えることで腸内環境の安定化につながります。

