

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1月16日に提供

- ・ロールパン
- ・ほうれん草のスープ
- ・きのこ明太スパゲティー
- ・水菜とベーコンのサラダ
- ・黒糖蒸しパン



熱量611Kcal 蛋白質19.8g 塩分3.1g

ほうれん草のスープ

- ①ほうれんを茹でて、2～3cm幅に切る。
人参は2～3cm幅の細切りにし、下茹でする。
コーンも茹でておく。
- ②鍋に水をわかし、コンソメと牛乳を加え、
沸騰させないように温める。
- ①を加え、塩こしょうで味を整える。
- ④水溶き片栗粉を作り、②に加えてとろみをつける。



◎材料(1人分) ほうれん草25g、人参8g、コーン5g、
牛乳70g、水40g、コンソメ2g、塩こしょう少々、片栗粉1g

きのこ明太スパゲティー

- ①玉ねぎは薄くスライスし、エリンギは食べやすい
大きさに切る。
しめじは石づきを落としてほぐし、大葉は千切りにする。
- ②スパゲティーを表示通りに茹で、オリーブオイルで
和える。
- ③フライパンににんにくとバターを入れて熱し、香りが
でてきたら玉ねぎ、エリンギ、しめじを加えて炒め、しん
なりしてきたらAを入れる。
- ④②を③に入れ、塩こしょうと明太子で味を整える。
- ⑤皿に盛り、大葉を飾る。



◎材料(1人分) スパゲティー30g、オリーブオイル2g、にんにく0.1g、
バター2g、玉ねぎ20g、エリンギ15g、しめじ15g、A(酒2g、
薄口醤油2g、コンソメ0.5g)、塩こしょう少々、明太子10g、大葉1g

水菜とベーコンのサラダ

- ①水菜はざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、ベーコンとにんにくを炒める。
- ③②に焼き肉のたれと酢を加え、煮立てる。
- ④皿に水菜を盛り、③を回しかける。

◎材料(1人分) 水菜20g、ベーコン10g、油1g、
にんにく少々、焼き肉のたれ4g、酢4g



黒糖蒸しパン

- ①ボウルに油、みそ、牛乳を入れて、混ぜる。
- ②Aをふるいにかけて、①に入れて、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) A(小麦粉12g、ベーキングパウダー0.6g、
粉末黒砂糖10g)、油1.2g、みそ0.6g、牛乳12g

管理栄養士からのコメント

ほうれん草について

冬に旬を迎えるほうれん草は、ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜の代表格です。旬である今の時期は特に甘みがあり、栄養価も高くなります。

☆ほうれん草の調理・食べ方のポイント☆

ほうれん草に含まれる栄養素を効果的に摂取するポイントをお伝えします♪

①茹でる時間を短くする

ほうれん草に含まれるビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱い性質を持ちます。そのため、1分程の短時間でゆでることで損失を最小限に抑えることができます。

②油と一緒に摂る

ほうれん草に含まれるβカロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。炒め物やドレッシングをかけて食べるのがオススメです。

③ビタミンCや動物性タンパク質を含む食品と一緒に食べる

ほうれん草に含まれる鉄分は、「非ヘム鉄」と呼ばれ、身体へ吸収されにくい性質があります。

ビタミンCや動物性たんぱく質は非ヘム鉄の吸収を高めてくれるため、おひたしにレモンをかけたり、肉や魚と組み合わせて食べることで鉄分の吸収率UPにつながります。

☆美味しいほうれん草の選び方☆

葉は濃い緑色で鮮やかなもの、茎は太くしっかりしているものを選びましょう。根本がピンク色のものは甘みが増している証拠です！

